



材料(4人分)

おから	300g	フライパンでほぐしながら炒る。
ベーコン	3枚	みじん切り
たまねぎ	1/3個	みじん切り
生しいたけ	3枚	石づきをとり、5mm位に切る。
油	大さじ1	
ホワイトソース缶	150g	
トマトソース缶	150g	
小麦粉	適量	
卵	適量	
パン粉	適量	
揚げ油	適量	
パセリ	適宜	
ミニトマト	12個	
レタス	2枚	

作り方



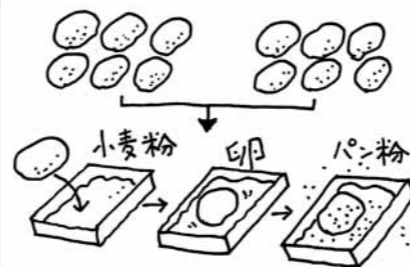
①フライパンに油を熱し、ベーコン、たまねぎ、生しいたけをさっと炒める。



②①におからを加え、さらに炒める。



③②を二つに分ける。片方にホワイトソースを加え、もう片方にはトマトソースを加えて混ぜる。



④③を12等分して形を整え、小麦粉、卵、パン粉をつける。



⑤④を170℃に熱した油で揚げ、油をきる。



⑥コロッケを半分に切り器に盛り合わせる。

大豆イソフラボンがとれます。



おからの変わりコロッケ

調理時間 **30分**

油を使うときは、よそ見しないで火の扱いに気をつけましょう。

料理メモ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム	鉄
581kcal	13.1g	37.7g	47.5g	5.0g	104mg	2.4mg

ワンポイントアドバイス

赤、黄、緑の野菜をたくさん摂るように工夫してみましょう。