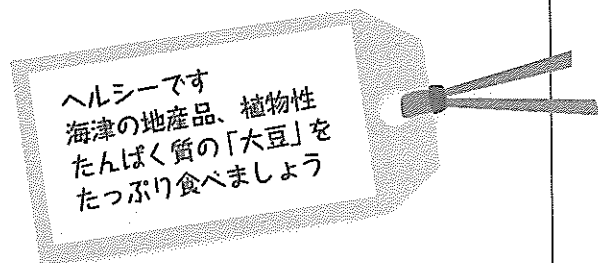


## 大豆コロッケ(6人分)

茹で(水煮)大豆・・・2カップ(260g)  
 ジャがいも・・・・・・・・・・2個  
 〔玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個  
 〔にんにく・・・・・・・・・・1片  
 マーガリン・・・・・・・・・・小さじ1  
 スキムミルク・・・・・・・・・・45g  
 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2  
 〔小麦粉・・・・・・・・・・40g  
 〔卵・・・・・・・・・・1個  
 〔パン粉・・・・・・・・・・60g  
 揚げ油・・・・・・・・・・適量

- ① ジャがいもは蒸して皮をむき、つぶす。
- ② 玉ねぎ・にんにくはみじん切りにし、フライパンにマーガリンを入れて透明になるまで炒める。
- ③ 大豆はサッと煮て、すりこぎでつぶす。
- ④ ①～③とスキムミルクを合わせ、塩で調味し、小判型にまとめる(種50gずつ12個に)。
- ⑤ 小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけて揚げる。



1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄分	食物繊維
	336kcal	13.3g	19.3g	0.7g	126mg	1.4mg	4.3g