



## 鯛の身入りコロッケ

主菜

455kcal 塩分0.9g

### 【材料(2人分)】

- 鯛の焼いた身…100g
- さつまいも…200g
- 玉ねぎ…20g
- しょうが…10g
- 人参…10g
- 卵…小1個
- パン粉…10g
- 塩・こしょう…少々
- オリーブ油…大さじ3

### 【作り方】

- ①素焼きの鯛の身はほぐす。
- ②さつまいもは蒸しておく。玉ねぎ、しょうが、人参はみじん切りにする。
- ③ボウルに①と②を入れてよく混ぜ、塩・こしょう、卵、パン粉を加えてさらによく混ぜる。小判型に成形する。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、中に火が通りこんがり焼き目がつくまで焼く。



### ★アピールポイント★

さつまいもは蒸しているのであまり焼かなくてよい。  
鯛の身が入ると味がよく、作るのも時間はあまりかかりません。

