ライスコロッケ

熱量(1 人分)
444Kcl

「ごはん」で
コロッケ

【材料】（1 人分）

ごはん	120g
玉ねぎ	30g
合いびき肉	25g
油	3g
塩	0.5g
コショウ	0.5g
カレー粉	1g
小麦粉	2g
卵	5g
パン粉	4g
油	12g
ゆでキャベツ	80g

コロッケのじゃが芋をごはんに変えると…
カリウムは 373 mg 減ります。

ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食塩（g）	ｶﾘｳﾑ（mg）	ﾘﾝ（mg）
444	10.0	22	56	0.6	256	123

【作り方】

1. 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンに油を入れ中火に熱し、玉ねぎを炒め、キツネ色になったら、合いびき肉を加え炒め合わせる。
2. ひき肉の色が変わったら調味料（塩・こしょう・カレー粉）を加え、炒め合わせる。
3. 御飯に 2.を加え、形を作る。
4. 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
5. 鍋に揚げ油を 180℃に熱し、色よくカリッと揚げる(30～40 秒間程度)。
6. 皿にゆでキャベツを添えて、盛り付ける。