



アスパラと鮭の揚げないコロッケ

栄養士コメント

鮭の色素成分のアスタキサンチンには抗酸化作用があり、老化予防に役立ちます。揚げるとカロリーが多いですが、カリカリに炒ったパン粉を上からふりかけているのでカロリーが抑えられます。パン粉はソースがなくても美味しく食べられるようニンニクの風味を効かせているのがポイントです。



作り方

- ①：フライパンにパン粉、マヨネーズ、すりおろしニンニクを入れ、中火できつね色になるまで乾煎りする。醤油を加えて全体を混ぜる。
- ②：じゃがいもは皮付きのままラップで包み、電子レンジ600Wで6分加熱する。アスパラガスは根元の固い部分を切り落としてラップをし、電子レンジ600Wで2分加熱。その後、粗熱とれたら小口切りにしておく。
- ③：鮭は耐熱容器にのせてラップをかけて電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ⑤：②のじゃがいもの粗熱がとれたら皮をむき、ボールに入れてフォークなどで潰し、②の鮭、クリームチーズ、④のアスパラガス、牛乳を加えてよく混ぜる。1人2個になるよう小判型に整える。
- ⑥：フライパンにサラダ油を中火で熱し、⑤の両面を焼き色がつくまで焼く。器に盛り、①のパン粉をふる。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	195 kcal
2. たんぱく質	12.7 g
3. 総脂質	10.8 g
4. 炭水化物	16.9 g
5. カルシウム	37 mg
6. リン	173 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	31 mg
9. ビタミンA	41 μg
10. ビタミンEα	1.6 mg
11. ビタミンD	12.8 μg
12. ビタミンB1	0.16 mg
13. ビタミンB2	0.16 mg
14. ビタミンC	23 mg
15. 食物繊維	7.2 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. じゃがいも	1/2 個
小1個	
2. 鮭	40 g
今回は骨、皮なし用を使用	
3. 牛乳	1 大サジ
4. クリームチーズ	10 g
5. グリーンアスパラガス	1 本
6. サラダ油	1/2 小サジ
7. パン粉	1 大サジ
8. マヨネーズ (全卵型)	1 小サジ
9. にんにく・おろし	1/4 小サジ
10. だししょうゆ	1/3 小サジ

