

食べよう! もちみつと野菜

季節の 野菜 × 乳製品

ほくほくの さつまいも コロッケ

玉ねぎは炒めずに
加えることで
食感をプラス。
寒くなる季節に
心も体も温まる1品です。

材料(1人分)

さつまいも	100g(1/2本)
玉ねぎ	25g(1/8個)
ほうれん草	25g(1/5袋)
牛乳	15g(大さじ1)
塩	0.5g
こしょう	少々
ピザ用チーズ	15g
薄力粉、卵、パン粉	適量
揚げ油	適量

この1品で
**野菜
150g/人**

目標量
350g/日



作り方

- ① さつまいもは電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、皮をむいてフォーク等で軽くつぶす。
- ② ほうれん草はゆでて冷水にとり、水気をしっかりと絞った後、3cm幅に切る。
- ③ 玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ④ ①②③と牛乳、塩、こしょうを合わせ、中心にピザ用チーズを加えて丸く形を整える。
- ⑤ 薄力粉、卵、パン粉の順で衣をつけ、170℃の油で揚げる。きつね色になったら完成。お好みでソースをかけてどうぞ。

エネルギー 1人分 **498kcal** ●たんぱく質／10.3g ●脂質／24.4g ●食塩／1.3g

季節の 野菜 さつまいも

さつまいもには食物繊維が多く含まれています。食物繊維は、腸内環境を整える働きがあり、他にも血糖値の上昇を緩やかにしたり、コレステロールを減少させるなど生活習慣病予防や改善効果が期待できる栄養素です。

