

揚げないコロッケ

話題のスコップコロッケ



材料(2人分)

じゃがいも	300g(2個)
油	適量
合びき肉	80g
塩、胡椒	少々
コンソメ	3g(小さじ1)
玉ねぎ	75g(1/2個)
中農ソース	16g(大さじ1弱)
パン粉	6g(大さじ2)

今回ご紹介するのは、油で揚げないヘルシーな「スコップコロッケ」です。コロッケは衣をつけて揚げるため手間がかかりますが、このレシピならトースターでコロッケ風の料理を楽しめます。じゃがいもに含まれるビタミンCは、加熱による損失が少ないのが特徴です。ソースは予め混ぜていますが、物足りない場合はソースを足してお楽しみください。