

ダイニングメニュー

春らしい色合いでお弁当のおかずにもおすすめ

えびとブロッコリーのタルタルコロッケ



■材料(4人分(12個分))

えび(むき身).....	80g
ブロッコリー.....	1/2株
じゃがいも.....	300g
ゆでたまご.....	1個
たまねぎ.....	1/4個
マヨネーズ.....	大さじ4
塩・こしょう.....	少々
薄力粉.....	適量
たまご.....	適量
パン粉.....	適量
揚げ油.....	適量
サニーレタス.....	適量

〈オーロラソース〉

◆A	マヨネーズ.....	大さじ4
	ケチャップ.....	大さじ4
	パセリ(みじん切り).....	少々

■作り方…調理時間約30分

- ①えびは塩ゆでし、小さめに切る。ゆでたまごはみじん切りにする。
- ②ブロッコリーは小房に分けて、ラップをし、レンジ(600W)に1分半かけ、細かく切る。
- ③たまねぎはみじん切りにして、ラップをし、レンジ(600W)に1分半かける。
- ④じゃがいもはゆでて、粉ふきいもにし、つぶして①・②・③と混ぜ、マヨネーズ・塩・こしょうで味を調える。
- ⑤④をほどよい大きさに丸め、薄力粉・溶きたまご・パン粉の順につけて、180℃の油で揚げる。
- ⑥Aを混ぜてオーロラソースをつくる。
- ⑦皿にサニーレタスを敷き、⑤を盛る。⑥にパセリをふり、添える。



カレー風味にしたり、チーズを入れてアレンジするのもおすすめです。えびを鮭やほたてに代えてもおいしく召し上がれます。

食事バランスガイド

1人あたり:379kcal



主食(ごはん・パン・麺)
副菜(野菜・きのこ)
主菜(魚・肉類)
牛乳・乳製品
果物

主食 0(SV)
副菜 2(SV)
主菜 1(SV)
牛乳・乳製品 0(SV)
果物 0(SV)

