

一焼きコロッケー



【材料】（1 人分）エネルギー 178kcal

じゃがいも	75 g	バター	2 g
玉ねぎ	30 g	☆しょうゆ	3 g
豚ひき肉	25 g	☆みりん	2.5 g
ほうれん草	20 g	☆塩	0.4 g
パン粉	4 g	油	2 g

【作り方】

- ①じゃがいもの皮をむき、茹でて潰す
- ②ほうれん草は茹でて、水を絞る
- ③玉ねぎをみじん切りにし、ひき肉とバターで炒め☆の調味料で味付けする
- ④①に②と③を加えて混ぜる
- ⑤パン粉に油をまぶす
- ⑥アルミカップに④の具を置き、その上に⑤をかけて、
オーブン（トースターでも可）でパン粉に焼き目が付くまで焼く

- カップに具を入れ、パン粉を上からかけるので形成する必要がなく簡単です。
油も少量なので、ヘルシーに作ることができますよ。
子供たちに人気のメニューです。