

料理名		しらす入りコロッケ	
材料名	数量(4人分)	作り方	
○じゃがいも	中4個	① じゃがいもを楊枝で通るまでゆでたら、熱いうちにマーガリンをまぜてつぶす。たまねぎはみじん切りにして、フライパンで炒める。 ② ①としらすをまぜて、塩・こしょうで味付け、成形。 ③ 小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて170℃で揚げる。 ※しらす本体の塩分に応じて、塩加減を調整してください。	
○たまねぎ	中1/2個		
マーガリン	5g		
塩・こしょう	少々		
○しらす	50g		
○卵	1個		
小麦粉	適量		
パン粉	適量		
揚げ油	適量		
ケチャップ	} お好みで 適量		
中濃ソース			
			

○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー 203kcal たんぱく質 6.5g)