

# キャベツコロッケ(6人分)

一人分 281Kcal 塩分 1.2g

## 材 料

- ・キャベツ . . . . . 300 g
- ・ 鮭 . . . . . 150 g
- ・ 酒 . . . . . 大1
- ・たまねぎ . . . . . 100 g
- ・ホールコーン . . . . . 50 g
- ・バター . . . . . 20 g
- ・小麦粉 . . . . . 5 g
- ・牛乳 . . . . . 100ml
- ・コンソメ . . . . . 1個
- ・塩コショウ . . . . . 少々
- ・衣【小麦粉100g・水120g・パン粉80g】
- ・揚げ油 . . . . . 適量

## ◎添え物

(人参 1/4 本・キャベツ 150g・きゅうり 1/2 本)

- ◎アボガドソース : ヨーグルト . . . 60 g
- アボガド . . . . . 1個
- レモン汁 . . . . . 1/2 個
- 塩・コショウ . . . 少々

## 準備の手順

- ・キャベツ・たまねぎは粗みじん切りにする。
- ・鮭の皮を取り、1cm位の角切りにし、酒をふりかけ下味をつける。
- ・ホールコーンは水気を切る。
- ・パン粉を細かくする(ローリングする)

## 作り方

- ①フライパンを熱しバターを入れ、キャベツ、たまねぎを炒め油がまわったら鮭・コーンを入れる。
  - ②①に小麦粉を入れまぶすように加え炒める。
  - ③牛乳、コンソメを入れとろみがつく迄混ぜ、塩・コショウで味を調える。
  - ④パットにいれ冷ます。
  - ⑤好みの大きさの俵型にし、形を作る。
  - ⑥ボウルに衣の材料を混ぜ⑤をつけパン粉を付ける。180度の油で揚げる。
  - ⑦器にコロッケを盛り付け、キャベツ、人参、きゅうりを添え野菜の上にアボガドソースをかける。
- ◎添え物 . . . . . キャベツ、人参、きゅうりは千切りにする。
  - ◎アボガドソース . . . アボガドは皮を剥き、種を取り スプーンで潰しヨーグルト、レモン汁をよく混ぜ、塩コショウで味を調える。