

# おからコロッケ



## 【材料】（1個分）

* コロッケのたね	
* おから	30 g
* 合い挽き肉	15 g
* ピザ用チーズ	10 g
* 食塩	少々
* コショウ	少々
* マヨネーズ	5 g
* リセッタ	10 g
* 鶏卵	3 g
* ゼロカーボミニ食パン	13 g



## 《準備》

- ・ゼロカーボミニ食パンは、あらかじめみじん切りにしておく。  
冷凍の状態の場合はおろし器で削っても良いです。かなり細かくすると、たねにくっつきやすく、揚げているときにはがれにくくなります。  
※サラダ油2gが吸油する油の量になります。（吸油率15%として計算）

## 【作り方】

- 1、耐熱容器でおから、合い挽き肉を計量し混ぜ合わせて、ひき肉をバラバラにする。
- 2、1を電子レンジに入れ、600Wで30秒～1分おからとひき肉を加熱する。（肉に火が通って白くなるまで）
- 3、2を電子レンジから取り出し、熱いうちにピザ用チーズを入れて混ぜ合わせ、たねをまとまりやすくする。  
さらに\*の調味料を加えて混ぜ合わせ、俵型にまとめる。
- 4、3の表面に卵をつけ、あらかじめ細かくしておいたゼロカーボミニ食パンを周りにつける。
- 5、サラダ油を火にかけ、4を入れて揚げて完成。

【栄養価】

エネルギー量 263 kcal

糖質 0.4 g

ケトン比 2.96 : 1

(使用する商品によっては栄養量が異なる場合があります)