

食物繊維タップリで消化を促す!

疲れ気味の胃腸にも優しい 「里芋の焼きコロッケ」

【材料4人分】

里芋	200g	味噌	4g
おから	80g	酒	20cc
玉ねぎ	40g	パン粉・小麦粉	適量
人参	20g	卵	適量
舞茸	40g	オリーブオイル	適量
豚ひき肉	80g	トマト	1個
卵(全卵)	1個	ブロッコリー	適量
片栗粉	10g		
塩、こしょう	適量		

1人分 栄養量

●エネルギー	160kcal	●脂質	8.1g
●たんぱく質	8.9g	●塩分	0.2g



具材が残らないように個数分に小分けしてから、ラップを使い小判形にまとめます。



4

★ここがポイント
里芋は茹でる方法もありますが、せつかくの栄養分がお湯に流れ出てしまいます。

里芋の皮をむき蒸します。軟らかくなったら熱いうちにつぶし、塩こしょうしておきます。ブロッコリーは一口大に切り塩茹でに、トマトは櫛切りにしておきます。



1

フライパンに適量の油をひき、みじん切りにした玉ねぎ、人参、舞茸を炒めます。次に塩こしょう、酒、味噌(隠し味)で下味をつけた豚ひき肉を加えよく炒めます。



2

★ここがポイント
お好みでゴボウを入れても美味しいです。



5

つぶしておいた里芋に2を入れまぜます。そこに、卵、片栗粉、おからを加えてよく混ぜ合わせれば具の完成です。



3

小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつけ、両面にオリーブオイルを適量振り掛けます。魚焼きグリルにアルミホイルを敷き、弱火で焦げ目がつくまで焼きあげます。



6

★ここがポイント
魚焼きグリルは2〜3分ほど予熱してください。片面焼きグリルは返しが必要です。

★ここがポイント
豚肉が苦手な方は鮭フレークでも代用できます。