

成形も揚げ油も必要なし！

「鮭ときのこのスコップコロッケ」

【材料4人分】

パン粉……………	50g	鮭……………	2切れ
オリーブオイル ……	25g	ジャガイモ	400g(大2個)
しめじ……………	100g	オリーブオイル	大さじ2
舞茸……………	100g	塩……………	小さじ1
タマネギ 100g(中1/2個)		コショウ……………	少々

1個分 栄養量

• エネルギー	297kcal	• 脂 質	15.2g
• たんぱく質	11.6g	• 塩 分	1.4g



冷たいフライパンに2を入
れオリーブオイル大さじ2
と混ぜ、その上に鮭をのせ
ます。フライパンに蓋を
し、中火で5分加熱したら
一旦バットなどに取り出
します。



ボウルにパン粉とオリーブ
オイル25gを入れ、よく混
ぜ合わせます。



空いたフライパンにひたひ
たの水を入れジャガイモを
柔らかくなるまで茹で、熱
いうちに水気を切りマッ
シャーでつぶします。そこ
に4を混ぜ塩コショウで調
味します。



しめじ、舞茸は2センチ長
さに切りバラバラにしま
す。タマネギも同じくらい
の長さで薄切りにします。



グラタン皿などに5を敷き
詰め1をまんべんなくの
せ、ゴムベラで押さえなが
ら平らにします。あとはグ
リルやオーブンでパン粉が
小麦色になるまで焼けば完
成です。



鮭は皮と骨を取り2センチ
角のサイコロ切りにしま
す。ジャガイモは5ミリ厚
さのいちょう切りにし、水
にさらしておきます。

