

カニコロケ<主菜>



エネルギー 186kcal

塩分 1.0g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

カニにはタウリンという栄養素が豊富に含まれています。血圧の降下、動脈硬化の予防、肝機能の強化などに効果を発揮します。

 阿知須共立病院 栄養科

カニコロケの作り方



材料（2人分）

カニ缶	20g
カニカマボコ	20g
じゃがいも	60g
グリーンピース	10g
玉ねぎ	60g
ホワイトソース	30g
塩	0.8g
小麦粉	適量
溶き卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量
キャベツ	60g
トマト	40g

- ①じゃがいもは皮をむき、茹でてつぶす。
- ②玉ねぎをみじん切りにし、油で炒めておく。
- ③グリーンピースを茹でる。
- ④カニカマボコを1cmの長さに切る。
- ⑤①から④とカニ缶、ホワイトソース、塩をボウルに入れ混ぜ合わせる。
- ⑥⑤を1人2個になるように丸める。
- ⑦小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ⑧170℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。
- ⑨キャベツはせん切り、トマトはくし型に切る。
- ⑩皿に盛りつけ、好みでソースをつけて食べる。