カニクリームスコップコロッケ



調理時間	20分
カロリー	701kcal

材料	(2～4人分)
かに風味かまぼこ	1パック（70～80g）
玉ねぎ	1個
(A)	
ホワイトソース	1缶（290g）
白ワイン	100ml
パン粉	40g
パセリ	適宜

作り方

1. かに風味かまぼこは1cm幅にカットし、軽く手でほぐす。玉ねぎは薄切りにし、フライパンでしんなり炒める。
2. (A)と(1)を混ぜ、ココットに入れる。パン粉をフライパンで炒り、上にふりかける。
3. ふたをして「ココット・タイマー設定10分」で加熱する。仕上げに刻みパセリを散らす。

揚げずに簡単！　スプーンで食べるスコップコロッケ。かに風味かまぼこと市販のソース缶で、さらに手軽に作れます。