# 糖質制限！おからコロッケ



| | |
|---|---|
| 調理時間 | 25分 |
| カロリー | 1029kcal |

| 材料 | (2人分) |
|---|---|
| 豚ひき肉 | 100g |
| 玉ねぎ | 1/4個 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| おから | 100g |
| 片栗粉 | 小さじ2 |
| 水 | 150ml |
| 薄力粉 | 適量 |
| 卵 | 1個 |
| パン粉 | 適量 |
| オリーブオイル | 小さじ2 |
| サラダ油 | 小さじ1 |

## 作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにする。フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚ひき肉と玉ねぎを炒める。
2. 肉の色が変わったら塩、こしょうで味を調え、おから、片栗粉、水の順に加えて3分ほど炒める。しっとりとまとまったら火を止め、粗熱をとる。
3. (2)を4等分し、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつけ、ココットプレートに並べる。
4. スプーンでオリーブオイルをコロッケの上に少量ずつまわしかけ、フタをして「ココットプレート・タイマー設定10分」で加熱する。

《レシピ監修　野島ゆきえ》 じゃがいもを使わず、おからで作るコロッケ。揚げずに作るので、糖質もカロリーも抑えられます。