

## 鮭とチーズのコロッケ（主菜）

### 材料 4 人分

・じゃがいも（男爵）	5 個（500 g）
・牛乳	1 カップ
・甘塩鮭	1 切れ（75 g）
・クリームチーズ	80 g
・塩、こしょう	少々
・薄力粉	大さじ 2
・卵	1/2 個
・パン粉	30g
・油	適量

### 栄養価（1 人分）

エネルギー	: 349kcal
たんぱく質	: 11.8g
脂 質	: 18.5g
カルシウム	: 85 mg
食塩相当量	: 約 0.8g

### 【作り方】

- ①じゃがいもの皮をむいて4～6等分し、牛乳で柔らかくなるまで煮る。  
じゃがいもをつぶし、ゆるいようなら火にかけて水分をとばす。塩・こしょうをしたら冷ましておく。  
※牛乳は吹きこぼれやすいので注意！沸騰したら火を弱める。  
水分が足りない場合は水を加える。
- ②甘塩鮭はラップで包み、電子レンジ 600W で2分加熱し、骨と皮を除いてほぐしておく。
- ③①と②を混ぜ合わせクリームチーズを包み、コロッケの形に整える。
- ④薄力粉、卵、パン粉の順につけ、フライパンに多めの油（1～2cm）を敷いて、揚げ焼きにする。