

野菜たっぷりチキンクリームコロッケ

■材料（4人分）

むね肉・・・200g
砂糖・・・小さじ1
酒・・・小さじ2
青じそ・・・5枚
番茶粉・・・小さじ1/2
マヨネーズ(ハーフ)・・・大さじ1/2
塩こしょう・・・少々
玉ねぎ・・・中1/2個
人参・・・中1/3本
いんげん・・・3本
しいたけ・・・40g
オリーブ油・・・大さじ2
無塩バター・・・20g
小麦粉・・・大さじ4
牛乳・・・1カップ
塩こしょう・・・5振

【衣】

卵・・・1個
小麦粉・・・大さじ3
パン粉・・・40g

1人分 食塩相当量

0.7g

《1人分の栄養価》

エネルギー：478kcal
たんぱく質：18.0g
脂質：33.6g
炭水化物：30.5g



揚げ油・・・適量

【添え野菜】

ブロッコリー・・・80g
人参・・・50g
レモン・・・1/2個
レタス・・・80g

■作り方

- ① むね肉を細かく切り、つぶす様にする。
- ② ①をボウルに入れ、砂糖と酒を順次入れ混ぜ、最後にマヨネーズも入れ混ぜ合わせる。この時に千切りの青じそと番茶粉も入れ、塩こしょうを振り混ぜ合わせる。
- ③ 野菜を切る。玉ねぎ、人参、しいたけ、いんげんは全て千切りにする。（いんげんは筋を取りサッと茹でる）
- ④ ②のむね肉をオリーブオイルで炒め、中まで火が通れば別のボウルに取り出しておく。
- ⑤ そのままのフライパンで野菜を炒める。
- ⑥ 野菜がしんなりしてきたらむね肉を入れて混ぜ合わせ、小麦粉を入れる。
- ⑦ 温めた牛乳を少しずつ加えていき、とろりとしてきたら塩こしょうで味を整え、別のお皿に入れて冷ます。
- ⑧ 8等分の小判型にして小麦粉、卵、パン粉をつけてあげる。
- ⑨ 添え野菜とコロッケを盛りつけ完成。

■減塩ポイント・アイデア

無塩バターを入れコクを出し、薬味の青じそを使い風味を加えた。塩分の少ないマヨネーズを使い、脂質も気になるのでハーフを使用。番茶粉（発酵茶）は相生の特産物なので使用してみたかった。

■レシピ考案：なかメイト相生支部