

# 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ください。
- 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