



朝晩の肌寒さを感じる季節になりました。気温の変化に対応できるように上着の準備はできていますか？風邪をひかないように工夫しましょう。よこた内科クリニックです。

里芋と鮭のコロッケ



1個 148 kcal 塩分 0.5 g

- 1、里芋を茹で、潰し塩・顆粒だしを振りかける
- 2、鮭は塩・酒をまぶし焼く
- 3、潰した里芋にほぐした鮭を混ぜ形を整える
- 4、3に小麦粉・卵・パン粉をつけ油をひいたフライパンで焼く

材料

3個分

里芋	150g	鮭	1切れ 60g	小麦粉	適量
顆粒だし	一つまみ	塩	少々	卵	適量
塩	少々	酒	小1/2	パン粉	適量
				油	大1・1/3

