

# 栄養士おすすめ献立

## 2021年11月16日(火)昼食

### 彦根産里芋のコロッケ



#### 栄養価(1人分)

エネルギー	157 kcal
たんぱく質	6.1 g
脂質	8.5 g
炭水化物	11.7 g
食塩	0.7 g

#### 材料(4人分)

##### 《里芋コロッケ》

里芋	160 g
塩	少々
牛ひき肉	40 g
白ねぎ	20 g
塩・胡椒	少々
おからパウダー	40 g
溶き卵	適量
片栗粉	5 g
揚げ油	適量

##### 《添え》

キャベツ	80 g
------	------

#### 作り方

- ① 里芋は皮を剥き、蒸す。熱いうちに塩を振りつぶす。
- ② 白ねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンに牛肉と②をいれ炒め、塩・胡椒で味をつける。
- ④ ①に③を混ぜる。
- ⑤ ④を丸めて片栗粉、溶き卵、おからパウダーで衣をつける。
- ⑥ 170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑦ キャベツはボイルして、水気を切り塩を振る。
- ⑧ お皿にコロッケとキャベツを盛り付けて完成。

#### 一口メモ

里芋は他の芋よりカロリーが低くめです。カリウムを多く含み、ナトリウムの排出を促すため、高血圧の改善に役立ちます。

メニュー考案者: (株)南テスティパル 栄養士 横田

※治療食等の場合は、ポスターの内容と異なることがあります。ご了承ください。



彦根市立病院

Hikone Municipal Hospital