

# 調理師おすすめ献立

## 2022年4月5日(火) 夕食

### 彦根産ブロッコリーのコロッケ



旬のブロッコリーとじゃがいもを合わせ、春らしいコロッケにしました。

#### 材料(4人分)

じゃがいも	240g
ブロッコリー	120g
塩	適量
こしょう	適量
とろけるチーズ	16g
小麦粉	10g
溶き卵	20g
パン粉	200g
揚げ油	適量

#### 作り方

- ① じゃがいもは皮を剥き、ブロッコリーはつぼみと軸に分け、柔らかくなるまで塩茹でする。
- ② ①をボウルに移してつぶし、こしょうで味付けする。
- ③ ②を丸い形に成形し、チーズを中に入れる。
- ④ 揚げ油を170℃に熱し、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、きつね色になるまで揚げる。
- ⑤ お好みのお皿に盛り付けて完成。

#### 栄養価(1人分)

エネルギー	155 kcal
たんぱく質	4.3 g
脂質	8.0 g
炭水化物	16.9 g
食塩	1.2 g

ブロッコリーにはカリウムやβ-カロテンが多く含まれています。カリウムはむくみを改善し、β-カロテンには免疫力を高める働きがあります。



メニュー考案者: 株)南テストイパル 調理師 針崎

※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