

# 2020 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~

~腸活レシピ~

9月

## 「里芋と大豆のコロッケ」



### 栄養価(1食あたり)

エネルギー	292kcal
炭水化物	28.3g
たんぱく質	9.2g
脂質	17.5g
塩分	2.6g
食物繊維	5.6g

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生

小澤 瑠花さん、佐藤 亮輔さんが考案しました。

監修:小川 美弥子先生(管理栄養士)

### このレシピのポイントは???

北海道が産地である大豆、とうもろこしを使ったメインのおかずとして里芋と大豆のコロッケを考えました。大豆には便秘改善効果や、代謝を上げる成分、サポニンと呼ばれる脂肪の蓄積を予防する成分が入っています。さらにとうもろこしの食物繊維は不溶性食物繊維が多く、腸管を刺激する作用があり便秘対策にもなります。

豚ひき肉を入れることによって、普通のコロッケに近い味になっており、里芋や大豆が苦手な人でも食べやすいようになっています。

また、中濃ソースを減塩タイプに変更すると塩分を抑えることができます。

### 材料と作り方(2人分)

#### -材料-

##### ■種

里芋(冷凍)	160g
豚ひき肉	40g
玉ねぎ	40g
こんにゃく	20g
大豆	10g
ひじき	6g
とうもろこし	10g
塩	少々
胡椒	少々

##### ■衣

薄力粉	10g
パン粉	20g
卵	30g
油(揚げ用)	適量

##### ■付け合わせ

ミニトマト	4個
パセリ	6房
人参	20g
大根	50g

##### ■ソース

中濃ソース	大2
ケチャップ	大1

292kcal



#### -作り方-

- ① 里芋をレンジで温めた後にマッシャーなどで潰す
- ② 玉ねぎはみじん切り、こんにゃくはさいの目切りにし、ひじきは水で戻してから水気をきっておく付け合わせの人参、大根は千切りにする
- ③ 種の材料を全て混ぜ合わせコロッケの形を作る
- ④ 種に衣をつけて170℃の油で3~5分ほど揚げる
- ⑤ お皿に盛りつける
- ⑥ 混ぜ合わせたソースをかけて完成