



提供者：小山町連合婦人会健康づくり
食生活推進部(須走地区)
提供月：平成29年1月

3種のヘルシーコロッケ
かんたん2色ゼリー



3種のヘルシーコロッケ



～じゃが芋のヘルシーコロッケ～

材料 (5人分(1個100g))

じゃが芋	3個	} A
豚挽肉	100g	
玉ねぎ	100g	
プロセスチーズ	適宜	
めんつゆ	大さじ1	
カレー粉	小さじ1/2～1弱	
塩	適宜	
こしょう	適宜	
バター	適宜	
パン粉	1/3カップ	
オリーブオイル	大さじ1弱	



かんたん2色ゼリー 材料(10人分)

砂糖	90g
牛乳	200g
生クリーム	200g
水	100g
ゼラチン	20g
野菜ジュース	500g

(カゴメ 100%紫の野菜ジュースがベスト)



かんたん2色ゼリー 作り方

- ①鍋に材料を全て入れ、混ぜながら中火で80℃まで温め、ゼラチンを溶かす。
- ②容器に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

作り方



～じゃが芋のヘルシーコロッケ～

- ①じゃが芋は蒸かしてつぶし、Aを混ぜる。
- ②玉ねぎをみじん切りにし、挽肉と一緒にバターで炒める。
- ③①と②を混ぜ合わせ、等分し、中にチーズを入れて丸める。
- ④フライパンにオリーブオイルとパン粉を混ぜ、きつね色になるまで乾煎りする。
- ⑤③に④をまぶす。

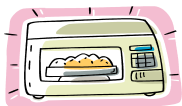


～ひじきとかぼちゃのヘルシーコロッケ～

材料 (3人分(1個100g))

干しひじき	10g
かぼちゃ	180g
豚挽肉	100g
塩	適宜
こしょう	適宜
ごま油	小さじ1
みりん	小さじ1
醤油	小さじ1
パン粉	大さじ6
オリーブオイル	小さじ1

作り方



～ひじきとかぼちゃのヘルシーコロッケ～

- ①ひじきは水に戻し、荒く刻む。
- ②かぼちゃは蒸かして皮を除きつぶしておく。
- ③フライパンにごま油を入れ、ひじき、挽肉を炒め、塩、こしょう、みりん、醤油で味付ける。
- ④②と③を混ぜ、成形する。
- ⑤フライパンにオリーブオイルとパン粉を混ぜ、きつね色になるまで乾煎りする。
- ⑥④に⑤をまぶす。



～里芋とおからのヘルシーコロッケ～

材料 (4人分(1個100g))

里芋	140g
おからパウダー	20g
鶏挽肉	100g
酒	大さじ1
塩	適宜
こしょう	適宜
だし汁	150cc
オリーブオイル	小さじ1
パン粉	1/3カップ
オリーブオイル	大さじ1弱
白ごま	大さじ1

作り方



～里芋とおからのヘルシーコロッケ～

- ①里芋蒸かし皮を剥いてつぶす。
- ②フライパンにオリーブオイルを引き、挽肉を炒め、Aとおからを入れて、中火～弱火で水分が飛ぶまで炒める。
- ③①に②を混ぜ、等分して成形する。
- ④フライパンにオリーブオイルとパン粉、白ごまを混ぜ、きつね色になるまで乾煎りする。
- ⑤③に④をまぶす。