

カニクリームスコップコロッケ



調理時間

20分

カロリー

701kcal

材料

(2~4人分)

かに風味かまぼこ	1パック (70~80g)
玉ねぎ	1個
(A)	
ホワイトソース	1缶 (290g)
白ワイン	100ml
パン粉	40g
パセリ	適宜

作り方

- 1 かに風味かまぼこは1cm幅にカットし、軽く手でほぐす。玉ねぎは薄切りにし、フライパンでしんなり炒める。
- 2 (A)と(1)を混ぜ、ココットに入れる。パン粉をフライパンで炒り、上にふりかける。
- 3 ふたをして「ココット・タイマー設定10分」で加熱する。仕上げに刻みパセリを散らす。

揚げずに簡単！ スプーンで食べるスコップコロッケ。かに風味かまぼこと市販のソース缶で、さらに手軽に作れます。