糖質制限！おからコロッケ



調理時間	25分
カロリー	1029kcal

材料	(2人分)
豚ひき肉	100g
玉ねぎ	1/4個
塩	少々
こしょう	少々
おから	100g
片栗粉	小さじ2
水	150ml
薄力粉	適量
卵	1個
パン粉	適量
オリーブオイル	小さじ2
サラダ油	小さじ1

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにする。フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚ひき肉と玉ねぎを炒める。
2. 肉の色が変わったら塩、こしょうで味を調え、おから、片栗粉、水の順に加えて3分ほど炒める。しっとりとまとまったら火を止め、粗熱をとる。
3. (2)を4等分し、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつけ、ココットプレートに並べる。
4. スプーンでオリーブオイルをコロッケの上に少量ずつまわしかけ、フタをして「ココットプレート・タイマー設定10分」で加熱する。

《レシピ監修　野島ゆきえ》 じゃがいもを使わず、おからで作るコロッケ。揚げずに作るので、糖質もカロリーも抑えられます。