



残りカレーのコロッケ

材料〈2人分〉(6個分)

カレーの残り	150g
じゃがいも（皮付き）	200g
キャベツの芯	20g
人参の皮	10g
パン粉	50g
溶き卵	1/3個分
小麦粉	大さじ1
揚げ油	適量

作り方

〈下準備〉

- ・じゃがいも…皮付きのままラップで包み電子レンジで約5分加熱した後、皮をむく
 - ・キャベツの芯、人参の皮…みじん切り
 - ・カレーの残り…煮詰めて水分を飛ばし大きい具材は1cm程度に切り揃える
- ①じゃがいもを熱いうちに潰し、刻んでおいた材料とカレーを加え混ぜる。
 - ②6個分に分けてボール型に丸め、小麦粉をつけ、溶き卵に浸し、パン粉をつける。
 - ③180度の油できつね色になるまで揚げ、盛りつける。

エコポイント

前日に作った残り物のカレーを利用してカレーコロッケにしました。
また、家庭で捨てがちなキャベツの芯や人参の皮も使用しました。

一人分栄養価

エネルギー：165kcal たんぱく質：5.9g 脂質：2.6g 食塩相当量：0.3g