

カレースコップコロッケ

★エコポイント★

余ったカレー、冷凍庫に残りがちなミックスベジタブルとミックステーズを使用しました。

また、カップに入れて焼くことで揚げ油の処理をすることもないので簡単に作ることができます。

材料（2人分）

・じゃがいも	大2個（約200g）
・余ったカレー	100g
・ミックスベジタブル	40g
・ミックステーズ	20g
・パン粉	10g
・オリーブオイル	8g（小さじ2）
・乾燥パセリ	少々

<作り方>

1. じゃがいもの皮を剥き、約1cm幅の薄切りにして、ボウル（電子レンジ対応）に入れる。
2. 少量の水を入れ、ラップをふんわりかけ、電子レンジ(600w)でやわらかくなるまで加熱する（約4分）。
3. やわらかくなったら潰す。
4. 鍋に余ったカレーとミックスベジタブルを入れて中火にかけ、水分を飛ばす。
5. ある程度水分が飛んだら潰したじゃがいもを加え、混ぜながら焦がさないように弱火で加熱する。
6. なめらかになりまとまったら2つに分け、それぞれ器に入れる。
7. 上にミックステーズ、パン粉の順にのせ、オリーブオイルをかける。
8. オーブントースターで焦げ目がつくまで加熱する。(3~4分程度。焦げ目を見ながら調整。)
9. 刻みパセリをのせる。



1人分 栄養価

エネルギー：205 kcal
脂質：11.6g

たんぱく質：6.5g
食塩相当量：1.2g



このレシピは広島文教大学の
学生が考案しました。