



材料【2人分】

明治モッツアレラとろけるスライスチーズ	3枚
タマネギ	1/2個
バター（食塩不使用）	30g
薄力粉	大さじ3
牛乳	250ml
蟹の缶詰	50g
薄力粉	適量
卵	適量
パン粉	適量
サラダ油	適量
塩・コショウ	適量

作り方

1. フライパンにバターを入れて熱し、スライスしたタマネギを炒める。
2. タマネギが透き通ったら、火を止めて薄力粉を加えて混ぜる。
3. 再び火をつけて牛乳を少しずつ加えてよく混ぜ、とろみがついたら蟹の缶詰と塩・コショウで味を調える。それをバットに移して冷蔵庫で冷やす。
4. 冷めたら6等分に切り分け、半分にしたモッツアレラスライスを中心に入れて俵型にする。
5. 半分に切ったモッツアレラスライスチーズを挟んで薄力粉、卵、パン粉の順につけて、揚げる。

ワンポイント!

クリームコロッケの中にモッツアレラスライスチーズを入れて、より一層深みのあるおいしさに。とろけるクリームとチーズのハーモニーを楽しめます。

1人分のカロリー：674kcal