

プリン体含有量
(1人分)

おおよそ

32mg

コンビーフとさつまいもの 焼きコロッケ

同じお肉でも、コンビーフはプリン体がとても少ない食材です。
いつものひき肉をコンビーフに置き換えると、プリン体の摂取量を抑えられます。



材料 (2人分)

さつまいも……200g

牛乳……大さじ2

コンビーフ……30g

塩・こしょう……各少々

●A

▫乾燥パン粉……大さじ4

▫サラダ油……小さじ2

作り方

- 1 さつまいもは皮をむいて1cm厚さの輪切りにし、水に10分ほどさらして、水気を切る。
- 2 さつまいもをやわらかくなるまでゆでる。水気を切って耐熱ボウルに入れ、熱いうちにマッシュ状につぶす。牛乳とコンビーフを加えて混ぜ、塩とこしょうで味をととのえる。
- 3 フライパンにAを入れ、パン粉がきつね色になるまで炒める。2を4等分にして小判型に丸め、パン粉をまぶし、手でしっかりとつける。
- 4 オーブントースターの受け皿にオープンシートを敷き、3をのせ、オーブントースターで2~3分ほど焼く。器に盛り、好みの野菜を添える。