



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品 極紅鮭 を使って 揚げない鮭コロッケ



一人あたりのエネルギー 186kcal	食塩相当量 0.4g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

当社自慢の品 極紅鮭……………1切
じゃがいも……………3個
玉ねぎ…………… 大さじ1
パン粉…………… 1カップ
サラダ油……………適量
マヨネーズ…………… 大さじ3
牛乳…………… 大さじ1/2

■作り方

- ① パン粉とサラダ油をフライパンでゆすりながら加熱し、キツネ色になったら取り出しておく
- ② じゃがいもは洗って皮ごとラップに包み、600Wの電子レンジで3～4分程度加熱し、熱いうちに皮を剥いてボウルに入れ、つぶす
(じゃがいもの加熱時間は大きさによって調整し、ラップで包む前に切り込みを入れておくと皮が剥きやすくなります)
- ③ 600Wの電子レンジで鮭を2～3分程度加熱し、皮と骨をとり除いてほぐし、玉ねぎはみじん切りにし、1～1分半程度透明になるまで加熱する
- ④ ②に③を加えて混ぜ、12等分に形を整える
- ⑤ マヨネーズと牛乳を混ぜ合わせ④の表面に塗り、①をまぶす

cooking memo