

食材2つだけ!

おから

×

豚ひき肉



調理時間

25分

ノンフライのヘルシーコロッケ

## おからとひき肉のノンフライコロッケ

材料 (2人分)

おから(生) …………… 150g

豚ひき肉 …………… 100g

○洋風スープの素(顆粒)  
…………… 小さじ1/3

○牛乳 …………… 大さじ2

○塩・こしょう …………… 少々

パン粉 …………… 適量

サラダ油 …………… 小さじ2

### 1 パン粉を炒る

フライパンにパン粉を入れて弱火にかけ、ヘラで混ぜながらきつね色になるまで炒る。

### 2 炒める

別のフライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、ひき肉を入れて色が変わるまで炒める。火を止め、おからと○を入れて混ぜる。粗熱を取り、4等分して俵型にする。

### 3 焼く

2の周りに1をつけ、500Wのオーブントースターで10分焼く。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索