



健康づくりレシピ

“カロリーオフで糖尿病などを予防!”
ホワイトソースを豆腐で代用。



豆腐でカニクリームコロッケ



1人分
288kcal
塩分 1.7g

材料(2人分)

絹ごし豆腐	1/2丁(約150g)	小麦粉	大さじ2
かに風味かまぼこ	4本(約60g)	洋風スープの素(固形)	1/2個
玉ねぎ	1/2個	片栗粉	大さじ1
トマト	1/2個	パン粉	適量
牛乳	50ml	塩 マヨネーズ 揚げ油	

作り方

- 絹ごし豆腐は水けをきる。かに風味かまぼこは長さ2cmに切り、細かくほぐす。玉ねぎはみじん切りにする。トマトはへたを取り、縦4等分に切る。
- フライパンに小麦粉を入れ、火にかけずに泡立て器でさらさらになるように広げほぐす。牛乳を少量ずつ加えて混ぜ溶かし、絹ごし豆腐を加える。木べらなどでほぐしながら、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
- 弱めの中火にかけ、玉ねぎ、かまぼこ、塩少々、洋風スープの素を加えて混ぜ合わせる。玉ねぎが透き通り、水分がとんだら火を止める。片栗粉を加えて混ぜ、マヨネーズ大さじ1を加えてさらに混ぜ合わせる。濡れふきんにおろして常温でよく冷ます。
- ③を4等分にし、スプーンなどで小判形にする。表面全体にパン粉をまぶす。
- 揚げ油を高めの中温(約180℃。パン粉を落とすとシュワッと音を立てて広がる程度)に熱し、④を表面がきつね色になるまで揚げて油をきる。器に盛り、トマトを添える。

JA共済の地域貢献活動HPでは、この他にも健康な暮らしに役立つさまざまなコンテンツを掲載しています。

JA共済 地域貢献活動

検索