



健康が  
気になる方へ

# 減塩レシピ



※写真はイメージです

1人分  
エネルギー  
336 kcal

1人分  
食塩相当量  
0.7g

まぐろとさつまいもで、ほくほく減塩♪

## まぐろとさつまいもの 揚げ焼きコロッケ

甘味がのった旬のさつまいもに旨みたっぷりのまぐろを合わせることで、満足感がありながら美味しく減塩できるメニューです。  
調理にオリーブ油を使うことでコクをプラスし、揚げ焼きにすることで使用する油をカットできます。調理後の片付けもラクになるのでオススメです。

※日本食品標準成分表 2021年版(18訂)の栄養成分値を参考

### 材料(4人分)

まぐろ(刺身用欄).....	90g	B	薄力粉.....	大さじ1と1/2
さつまいも.....	1本(350g)		水.....	大さじ3
玉ねぎ.....	1/4個(50g)	パン粉.....	40g	
バター.....	小さじ1/2	オリーブ油.....	大さじ5程度	
A	塩.....	少々	ベビーリーフ.....	20g
	こしょう.....	少々	ミニトマト.....	2個
	めんつゆ(3倍濃縮).....	大さじ1		
	無調整豆乳.....	大さじ3		

- 1 さつまいもは皮をむいて小さめの一口大に切り、耐熱容器に入れて水に3分ほどさらして水気を切ります。  
水大さじ1(分量外)を入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で6分ほど柔らかくなるまで加熱したら熱いうちにフォークでつぶします。
- 2 玉ねぎはみじん切りにして耐熱皿に入れ、上にバターをのせてふんわりとラップし、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱したら全体を混ぜ合わせ粗熱を取ります。
- 3 まぐろは7mm角に切ります。
- 4 1と2と3を入れ、Aを加えたら全体を混ぜ合わせ、直径3~4cmほどの丸型に成形し(約20個分)、冷蔵庫で15分ほど冷やします。
- 5 ポウルにBを入れて混ぜ合わせ、4にからめてパン粉を付けます。
- 6 フライパンにオリーブ油を入れて熱し、5を入れて30秒ほど触らずに加熱したら、転がしながら焼きます。
- 7 6を皿に盛り、ベビーリーフとミニトマトを添えます。

### ココがPOINT!

焼く際は、オリーブ油がよく温まっていること、始めは触らないようにすることで衣がはがれにくくなります。