

ぎ
よ
ロ
ツ
ケ



調理時間40分 材料(4人分)

作り方

	サバフィレ	160g(2枚、ほぐす)
a)	醤油	大2
	みりん	大2
	酒	大2
	砂糖	大1
	ジャガイモ	600g
	タマネギ	240g(みじん切り)
	人参	200g(みじん切り)
	ベーコン	72g(みじん切り)
	油	大2
	塩・胡椒	適宜
	小麦粉	適宜
	卵	適宜
	パン粉	適宜
	揚げ油	適宜

- ① サバを細かくほぐし、a)に10分程度漬ける。
- ② ジャガイモは茹でてつぶす。
- ③ ベーコンを炒め、タマネギ、人参を加えてさらに炒める。①を加えて炒りつける。
- ④ ②と③を合わせ、塩、コショウで味を調える。
- ⑤ 形を作り、小麦粉、とき卵、パン粉の順につけて揚げる。

栄養価

ぎょロッケ(1人当たり)

エネルギー	: 373 kcal
たんぱく質	: 22.0g
脂質	: 31.9g
炭水化物	: 62.1g
カルシウム	: 242mg

