

→今月の【 簡単レシピ 】2024/2月更新

年末年始で体重が増えてしまった〜🐻という方が多いのではないのでしょうか？ 今月は、そんな貴方に『ヘルシーなクリームコロッケ』と『ヘルシーなポテトサラダ(風)』をご紹介します♥ ヘルシーメニューでスリムな体型を取り戻しましょう♪

## 『ヘルシーなクリームコロッケ』



卵も牛乳も使わないので低カロリーです。しかも、少なめの油で揚げ揚げ焼きにすることでよりヘルシーに！

### 【材料 2人分】

絹ごし豆腐	150g
玉ねぎ	50g
ブロッコリー	50g
カニかま	50g
マーガリン	5g
小麦粉	大2(18g)
塩こしょう	少々
マヨネーズ	15g
パン粉	10g
揚げ油	適量

### 作り方

○栄養量(1人分) エネルギー 232kcal 塩分0.8g

- ①ブロッコリーと玉ねぎはみじん切り、カニかまは1cm長に切る
- ②フライパンにマーガリンを熱し、玉ねぎとブロッコリーを入れて炒める
- ③②に絹ごし豆腐を加えて滑らかになるまで混ぜ、カニかまと小麦粉を加えてモったりするまで炒る
- ④③に塩こしょう、マヨネーズを加えて混ぜ合わせたら火を止めて粗熱をとる
- ⑤④を4等分にしてパン粉をつけながら丸くまとめ、揚げ油で表面がこんがりするまで加熱する  
※柔らかいので、裏返すときはヘラやフライ返しを使いましょう🔍

## 『ヘルシーなポテトサラダ(風)』

じゃが芋ではなく『おからパウダー』を使っているので、糖質が気になる方へおススメです♥

### 【材料 2人分】

おからパウダー	20g
水	80g
マヨネーズ	大1.5(18g)
ヨーグルト	大2(30g)
塩	少々
黒こしょう	少々
茹で卵	1個(50g)
ハム	2枚(20g)
胡瓜	50g
ブロッコリー	30g
玉ねぎ	20g
人参	10g



### 作り方

- ①胡瓜は輪切、玉ねぎと人参は細切にしてボールに入れ、塩(分量外)を振る。しんなりしたら軽く絞って水気を取る
- ②ブロッコリーは小房にして600Wの電子レンジで1分程加熱し、粗熱をとる
- ③茹で卵は粗みじん切、ハムは1cm角切にする
- ④ボールにおからパウダーを入れ、水を加えて混ぜ合わせたら、調味料を加えてよく混ぜる
- ⑤④に①、②、③を加えて混ぜる(お好みでマスタードやラー油など加えても美味しいです)

○栄養量(1人分) エネルギー 176kcal 塩分0.6g