

◎メニュー名：牛肉の焼きコロッケ

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：25分	分量目安:2人分	エネルギー：394kcal(1人分)	食塩相当量：1.2g(1人分)
----------	----------	--------------------	-----------------

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

玉ねぎ	ケルセチン	認知機能の維持	・・・認知症予防
じゃが芋	ビタミンC	抗酸化作用	・・・生活習慣病予防
牛肉	たんぱく質	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量（g・ml）
牛挽き肉	100g
新じゃが芋	2個（300g）
玉ねぎ	1/2個（100g）
パン粉	大さじ5（15g）
小麦粉・水（バター液）	各大さじ2
オリーブ油（パン粉用）	小さじ2
オリーブ油（具材用）	小さじ1
酒	小さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
キャベツ	40g
貝割れ菜	1/2パック（25g）
ミニトマト	2個（20g）



作り方

①じゃが芋は皮をむいて一口大に切る。玉ねぎは1cm角に切る。
②耐熱ボウルにじゃが芋を入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で5分位、柔らかくなるまで加熱し、熱いうちにフォークで潰す。
③フライパンにオリーブ油（パン粉用）を入れて中火で熱し、パン粉を加えて全体がきつね色になるまで炒め、バットに広げて粗熱をとる。
④③のフライパンにオリーブ油（具材用）を入れて中火で熱し、挽き肉・玉ねぎ・酒を加えて火が通るまで炒め、塩こしょうを加えて混ぜたら②に加えて混ぜ、粗熱をとる。
⑤別のボウルに小麦粉・水を入れて混ぜ、バター液を作る。④を4等分にして丸め、周りにバター液を付け、③をまぶす。
⑥天板にアルミホイルを敷いて⑤を並べ、オーブントースター（1000W）で約5分焼く。
⑦皿に⑥を盛りつけ、千切りにしたキャベツ・根元を落として半分に切った貝割れ菜を混ぜて添え、ヘタを除いたミニトマトを添える。

パーフェクトレシピポイント

揚げずに焼くことで油の使用量を約1/4に抑えたコロッケのパーフェクトレシピ。玉ねぎを大きめに切ることで食感や甘みが増し、満足感も高まります。 玉ねぎに含まれるケルセチンは抗酸化・抗炎症作用で脳の細胞を守り、血流を改善することで認知症予防に役立ちます。じゃが芋に含まれるビタミンCは熱に強く、抗酸化作用により体のサビを防ぎ、血管や細胞を守ることで動脈硬化などのリスクを軽減し、生活習慣病を予防します。牛肉に含まれるたんぱく質は、筋肉や骨の健康維持に役立つため、骨粗しょう症予防に効果的です。
