

料理:鮭チーズコロッケ



カルシウムを豊富に含むチーズとビタミンDを多く含むサケは相性抜群！タンパク質が消化される過程で作られる「カゼイン」は、カルシウムの吸収を2～3倍アップさせる。チーズなどの乳製品はカルシウムとタンパク質がともに豊富。サケは、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを含みつつ、サケ自体にもカルシウムがあるので、骨を強化するにはもってこいの組合せです。

作り方

材料

1. 鮭は皮、骨を取り除き、みじん切りにしたタマネギと一緒に、フードプロセッサーにかける。
2. ジャガイモは皮をむき、厚さ1cmに切り、水にさらす。鍋にかぶるくらいの水を入れてかけ、ゆでて荒くつぶす。
3. ジャガイモのボールに、鮭とタマネギを入れ、塩・胡椒で味付けし、手で混ぜ合わせる。とろけるチーズを加える。12等分にして俵型にまとめ、たねを作る。
4. 3に、小麦粉、溶き卵、パン粉をつけ180℃に熱した油で、キツネ色になるまで揚げる。

(12個分)	
秋鮭	200g
ジャガイモ	450g
タマネギ	1/4個
とろけるチーズ	50g
塩・胡椒	少々
小麦粉	適量
卵	適量
パン粉	適量

(1個あたり 66kcal) ※揚げ油・衣、含まず

ワンポイント

チーズが外側にきちゃうと揚げた時にはみ出ちゃうので必ずチーズを真ん中に入れるか、チーズなしのジャガイモ種で覆ってから揚げましょう。