

## そら豆コロッケ(ターメイヤ)



### 栄養価(1人分)

エネルギー 310kcal、たんぱく質 16.0g  
 脂質 14.3g、炭水化物 28.1g  
 食物繊維 3.4g、食塩相当量 0.6g

### 材料(2人分)

そら豆(正味:さや25本目安)	200g	★クミンパウダー	小さじ1/2(1g)
◎卵(M)	1個	★コリアンダー	小さじ1/2(1g)
◎にんにく	3g	★オレガノ	少々
◎パン粉	10g	★小麦粉	小さじ1(3g)
◎食塩	0.8g(ひとつまみ程度)	◇トマトケチャップ	大さじ1(18g)
白ごま	3g	◇マヨネーズ	大さじ1/2(6g)
小麦粉	大さじ1.5(13g)		
揚げ油	適量		

### 作り方

1. そら豆はさやごとトースターに入れ、1300wで15分焼く。焼きあがったらさやから取り出し皮をむく。
2. 1と◎をフードプロセッサーにかける。ボールに移して★を加えて混ぜ合わせ、6等分して平らな円型にまとめる。
3. 白ごまを全体にふりかけ、さらに小麦粉をしっかりとまぶす。
4. 180℃に熱した揚げ油できつね色になるまで両面を揚げる。  
◇のトマトケチャップとマヨネーズを混ぜ合わせ、皿に盛ったそら豆コロッケに添える。

作成:神奈川県立保健福祉大学 地域貢献研究センター

〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1

TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養  
 シ  
 ピ  
 ー  
 報