

10月ver.

＼動脈硬化予防／

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

スコップツナコロッケ

材料 [2人分]

ツナ缶(水煮)	…1缶	オリーブ油	…大さじ1
じゃがいも	…中2個	塩	…少々
玉ねぎ	…1/2個	こしょう	…少々
にんにく	…1かけ	A [ケチャップ	…大さじ2
パン粉	…30g	ウスターソース	…小さじ2



1人分266kcal／塩分1.7g



つくり方

- ①玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ②じゃがいもは1cm幅のいちょう切りにする。耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて600Wの電子レンジで6分程加熱し、柔らかくなったら、熱いうちにしっかりと潰す。
- ③フライパンにオリーブ油とにんにくを熱し、香りが立ったら、玉ねぎを加え炒める。
- ④②に③とツナ缶を汁ごと、塩、こしょうを入れ、混ぜ合わせ、器に敷き詰める。
- ⑤フライパンにパン粉を入れて弱火で熱し、こんがりときつね色になるまで炒め、④にまんべんなく振りかける。
- ⑥混ぜ合わせたAを小皿に入れる。



揚げない調理で、動脈硬化の原因の1つであるトランス脂肪酸の摂取を控えつつも
さっくり美味しいスコップコロッケです♪また、コロッケによく使われるひき肉は
飽和脂肪酸を多く含むため、ツナを使用しています◎

鶴見区医師会在宅部門