



# ビブリアキッチン



2023年3月発行（第10号） 相生市立図書館 ☎0791-23-5151

## 春の訪れ！ ～お弁当を広げる楽しみ～

暖かい日差しの中、お弁当を持って海や山野に出かけてのんびり過ごしてみるのもいいですね。冷めてもおいしく、毎日のお弁当の一品にもおすすめです。



## カリッとほくほく 油揚げのカレーコロッケ風

### 材料（2人分）

|                 |      |      |
|-----------------|------|------|
| ジャガイモ<br>＜一口大＞  | 2個   | 300g |
| オリーブオイル         |      | 適量   |
| 豚挽肉             |      | 80g  |
| タマネギ<br>＜みじん切り＞ | 2/3個 | 100g |
| 塩               | 少々   | 1.5g |
| 胡椒              | 少々   |      |
| カレー粉            | 小さじ2 | 4g   |
| 油揚げ<br>＜1/2カット＞ | 2枚   | 36g  |



### 【管理栄養士から一言】

コロッケを作る際に面倒な衣付けや揚げる作業がないため、調理時間を短縮できます。カレー粉ではなく、残ったカレーをタネに混ぜ込んでも作ることができますし、もちろんプレーンのままでも美味しく食べられます。ジャガイモにはビタミンCが含まれます。ビタミンCはハリのある肌を作るのに必要なコラーゲンの生成を促します。また、抗酸化ビタミンは動脈硬化を起こしやすくする過酸化物質を作り出すのを防ぎます。



### ★作り方★

- ① ジャガイモは耐熱容器に入れ、ラップをかけて600Wの電子レンジで5分ほど加熱し、ラップをしたまま3分置いておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを引き、豚挽肉を加えて炒め、肉の色が変わったらタマネギを加えて炒め、塩、胡椒をする。
- ③ ボウルに①のジャガイモを入れて潰し、そこに②の具材、カレー粉を加えて均一になるように混ぜる。
- ④ 半分に切った油揚げを開き、③を4等分して詰める。
- ⑤ トースターで焼き色がつくまで、10分ほど焼く。

ソラレピ ソラレピ HP 参照



### おすすめの本

## 『3つのおかずの組合せで作る!おいしいお弁当』

検見崎 聡美//著 池田書店 596

いつものお弁当は、「主食+肉または魚のメインおかず+野菜のサブおかず2品」で決まり！人気おかずのお弁当から、サブおかず集、主食が主役のお弁当までを収録。おかずの組合せに役立つ一覧表なども掲載。

596

お弁当の本  
多数所蔵して  
います♪