



今月の
元気めし!

ひよこ豆カレーコロッケ

材料2人分

1人分 210kcal 食塩相当量 0.8g

○ひよこ豆(ゆで) 100g ○玉ねぎ 1/2個 ○炒め油 適量

【調味料】

○カレー粉 小さじ1/2 ○濃口醤油 小さじ1/2

○ナツメグ 適量 ○塩・こしょう 適量

○小麦粉・パン粉・卵 適量 ○揚げ油 適量

○キャベツ 60g ○ベビーリーフ 8枚 ○ミニトマト 2個



作り方

- 1 ひよこ豆をつぶす。
- 2 玉ねぎをみじん切りにする。
- 3 フライパンに油を熱し、②を炒めて冷ます。
- 4 ボウルに①、③、調味料を加えてよく混ぜ合わせる。
- 5 ④を6等分に分けて丸める。
- 6 ⑤を小麦粉、溶き卵、パン粉を順でつけて揚げる。
- 7 皿にキャベツ、ベビーリーフ、ミニトマト、⑥を盛り付ける。

ひよこ豆とは

トルコ原産の豆で、ひよこの頭のような形をしていることからひよこ豆と呼ばれています。

植物性たんぱく質や食物繊維、カリウム、カルシウムなどが豊富に含まれ、腸内環境を整え、骨を丈夫にすることや、むくみを防ぐ作用もあるので是非食事の中に取り入れてみよう!

クイズの答え ② 栄養が吸収されにくいためすりごまがおすすめ。
食物繊維、カルシウム、鉄など多く含まれるので毎日とうろ!