

# 里芋のコロッケ



## 材料：4個分

里芋 ……………2個  
ねぎ ……………1本  
ベーコン ……………2枚  
塩・コショウ…………少々  
小麦粉、溶き卵、パン粉 ……適量  
揚げ油 ……………適量

【1人分】 エネルギー：130kcal  
たんぱく質：2.8g 脂質：9.6g  
炭水化物：7.8g ナトリウム：142mg



## 作り方

1. 里芋は水洗いして皮ごと蒸す。熱いうちに皮をおいてつぶす。ねぎはみじん切りにする。ベーコンは粗いみじん切りにする。
2. ①に塩・コショウをして4等分にする。
3. ②に小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて揚げる。

主菜