

(株)フォレストファーマシー
管理栄養士監修



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中!
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局



今月のレシピ

ポテトサラダをリメイク!
ポテサラカレーチーズコロッケ

ポテトサラダをリメイク！ ポテサラカレーチーズコロッケ



1人分 栄養価

・エネルギー	322kcal
・たんぱく質	9.3g
・脂質	19.7g
・炭水化物	25.6g
・食塩相当量	1.4g

材料（2人分）

・余ったポテトサラダ	200g
・カレー粉（お好みで）	小さじ1/2
・チーズ（お好みで）	2枚
★薄力粉	大さじ3
★水	大さじ3
・パン粉	大さじ4
・油	大さじ4

作り方

- ① ★を合わせてバター液を作る。
- ② 余ったポテトサラダにカレー粉を加えて混ぜ合わせ、楕円型に成形する。その時、真ん中にチーズを入れ、チーズを包むように成形する。（カレー粉・チーズなしで作っても美味しくできます）
- ③ 成形した②を★にくぐらせ、パン粉をついたら油で揚げ焼きにする。（しっかり揚げても可）
- ④ 衣がきつね色になったら出来上がり♪



チェック ポイント

- ① 今回、卵なしのバター液をご紹介しましたが、薄力粉→溶き卵→パン粉の順につけて揚げても、美味しく仕上がります！

こんなレシピがほしい！
その声、
お聞かせください！！



←こちらのQRコードを読み取り、
レシピに関するアンケートに
ご回答ください！後日、ご希望
のレシピを薬局内掲示または
SNSで配信いたします！