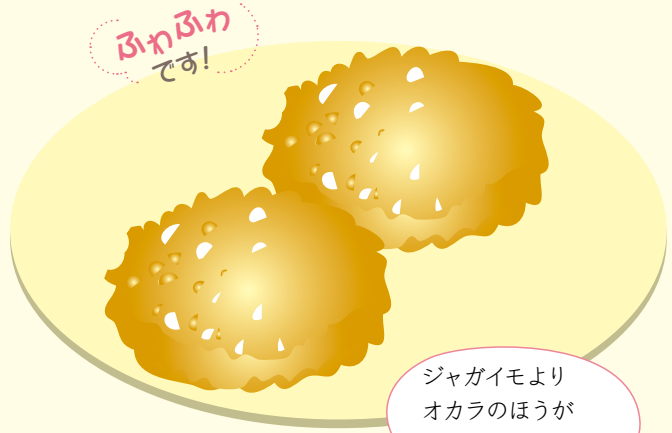




なんちゃって オカラコロッケ

コロッケに使うジャガイモを
いつもの半分にします。
残りの半分を**オカラ**にCHANGE!
そして油で揚げずに
パン粉マジックでカロリーカット!

これだけで **100 kcal** ↓
(1個あたり)



ジャガイモより
オカラのほうが
腹もちもいいんです

レシピ

- 1 オカラを乾煎りする。
- 2 ゆでたジャガイモをつぶして塩コショウなどで味付けをする。
- 3 ひき肉やみじん切りにしたタマネギ・ニンジンなどを炒めて味付けをする。
- 4 ①〜③を混ぜ合わせて好みの形にまとめる。
- 5 パン粉をフライパンできつね色になるまで弱火〜中火で乾煎りする。
- 6 ④の具に乾煎りしたパン粉をまぶしてできあがり♪



ダイエットモニター
Hさん

材料を工夫することで
ヘルシーメニューに早変わりですね。
オカラは大豆が原料です。
大豆は畑のお肉とも
言われているので、
お肉の代わりにうってつけです。
さらに女性の健康にかかせない
イソフラボンも
摂ることができますね。



ダイエットモニターさん
の記事は **別冊** に
掲載しています。
ぜひご覧ください!



※カロリーは平均的なカロリーです。

2010.8.1
no.84

Salu!

No.84 IHI グループ健康保険組合

〒135-0061 東京都江東区豊洲3-1-1 豊洲IHIビル内
TEL: 03-6204-8400 (代表) FAX: 03-6204-8872

平成22年8月1日発行
編集責任者=常務理事 滝 英樹