

卵・牛乳・小麦不使用

スコップクリームコロッケ

【材料 2人分】

きゃべつ	100g
カニ缶	150g
シチューの王子様	1包
米粉	20g
キャノーラ油	適量
米粉パン粉	10g
オリーブオイル	大さじ2
パセリ	適量



きゃべつの代わりに玉ねぎ、コーンを入れるなどアレンジもできます！

【作り方】

- ①きゃべつは粗目のみじん切りにし、カニ缶は水気を切っておく。
- ②フライパンで油を熱し、①の具材を弱火でじっくり炒める。
- ③きゃべつがしんなりしてきたら、米粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ④水を200ml加え、沸騰寸前で火を止め、シチューの王子さまを加えたら、溶けるまでよく混ぜる。
- ⑤耐熱容器に④を入れる。
- ⑥フライパンで、きつね色になるまで米粉パン粉を乾煎りする。
- ⑦⑤の上に、⑥をまんべんなく敷き詰めたら、上からオリーブオイルをかけ、トースターで5分焼く。
- ⑧仕上げに、パセリをトッピングしたら完成！