

コロッケ

材料(2人分)

●ひき肉	30 g	●小麦粉	6 g
●たまねぎ	40 g	●卵	11 g
●にんじん	10 g	●ソフトパン粉	16 g
●パセリ	2 g	●白いりごま	4 g
●塩、こしょう	少々	●ケチャップ	10 g
●じゃがいも	70 g	●中濃ソース	6 g
●さつまいも	70 g		

作り方

- 1) たまねぎ・にんじん・パセリはみじん切りにする。
- 2) じゃがいもとさつまいもは茹でて、マッシュしておく。
- 3) たまねぎは透明になるまでよく炒める。
その後、ひき肉→にんじん→パセリの順に炒め、塩・こし
ょうで軽く下味をつける。
- 4) 2)と3)を合わせてコロッケの形を作る。次に衣をつけ
て180℃の油で揚げる。
- 5) ケチャップと中濃ソースをませ合わせてソースを作り、コ
ロッケにかけて完成。

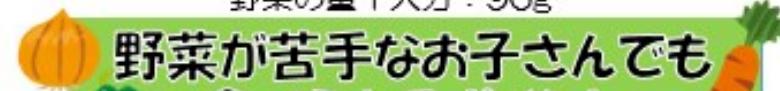


こねぎまっき



1人分 エネルギー 173kcal 食塩相当量 0.5g
野菜の量1人分：96g

野菜が苦手なお子さんでも 食べられるポイント



- さつまいもを使うことで、コロッケに甘味がでて、お子さんも食べやすくなります。
- 野菜はみじん切りにして炒めるため、食感もあまり気にならずに食べることができます。