

コロッケ

材料(2人分)

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

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ぜ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。