

【さつまいものコロッケ】 レシピ

【材 料 (4人分)】

さつまいも	300g
チーズ	50g
鶏挽肉	90g
玉ねぎ	1個
油	小さじ1
スキムミルク	大さじ4
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ3と小さじ1
卵	Mサイズ1個
パン粉	1カップ
油	適宜



栄養価<1人分>

エネルギー	235kcal	たんぱく質	7.3g
脂 質	12.6g	食塩相当量	0.4g

※ご家庭で作りやすいよう、分量等を一部変更しています。

【作り方】

- ① さつまいもの皮を剥き、適当な大きさに切り、茹でて熱いうちに潰しておく。
- ② チーズは細かく切っておく。
- ③ 玉ねぎをみじん切りにし、フライパンに油をひき、鶏ひき肉と一緒に炒める。具材に火が通ったら、塩、こしょうで調味し、スキムミルクも加え炒め合わせる。
- ④ 冷めたら、①から③を混ぜ合わせ、小判型にし、小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付ける。180℃の油で揚げる。

～ ポイント ～

- ・ さつまいもの甘味にチーズが良く合う人気のおかずです。園児は、サクサクした衣の食感を楽しみながら食べています。
- ・ 具に、たんぱく質やカルシウムが豊富なスキムミルクを加え栄養価を高めています。