

## 広報 栄養マン★キッチン～給食大好き！

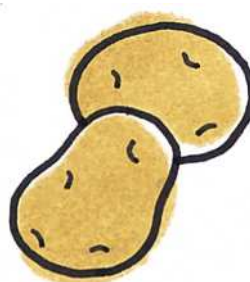
子どもに人気の給食メニューや家でも食べてほしいメニューを紹介します。

※家で作りやすいように、分量や作り方を調整しました。

### 【焼きコロッケ】

<材 料 アルミカップ4個分>

じゃがいも	200g	
たまねぎ	40g	
にんじん	20g	
豚ひき肉	60g	
サラダ油	小さじ1	
A	砂糖	大さじ1/2
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	大さじ1/2
	サラダ油	小さじ2
	パン粉	大さじ3
アルミカップ	4個	
	サイズ9号 (50×25) mm	



1人分エネルギー 126kcal 塩分相当量 0.5g

#### <作り方>

- ① じゃがいもは、1～2cm厚さのいちょうに切り水にさらす。  
耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジ600Wで5分加熱し、熱いうちにつぶしておく。
- ② 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ③ 豚ひき肉と②をよく炒め、Aの調味料を加えたら水分がなくなるまで加熱する。
- ④ ①に③を混ぜて4個に丸めてアルミカップに入れ、サラダ油と混ぜたパン粉を振りかける。
- ⑤ オーブントースターで、表面がこんがりとなるまで10分ほど焼いたら出来上がり。

#### <コメント>

お話給食で作った献立です。

コロッケのタネを作って、パン粉をかけてトースターで焼くだけの簡単レシピです。

手も汚れず、揚げないから後片付けも楽ちんです。