




おかず

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

きんぴらコロッケ



残ったきんぴらを翌日はコロッケにリメイク！味つけが和風なので、年配の方にも喜ばれる一品です。味がしっかりしていてソースいらす！！お弁当のおかずにもぴったりです♪



材料(1人分)

じゃがいも	40g
豚ひき肉	8g
ごぼう	10g
にんじん	6g
たまねぎ	6g
サラダ油	適量
三温糖(砂糖)	1g
塩	0.1g
こしょう	少々
しょうゆ	1.8g
揚げ油	適量
小麦粉	7g
たまご	7g
パン粉	10g

作り方

- ①じゃがいもは蒸して(電子レンジで)やわらかくし、つぶして塩・こしょうをしておく。
- ②ごぼうはさがきにして水にさらす。にんじんは短いせんぎり、たまねぎはみじん切りにする。(きんぴらごぼうの残りを使う時は、長さを短くカットする。)
- ③油でひき肉と②を炒め、三温糖(砂糖)・塩・こしょう・しょうゆを加え、冷ます。
- ④③のあら熱がとれたら①に混ぜる。
- ⑤④を小判形や俵形にまとめ、小麦粉・溶き卵・パン粉をつけ、油で揚げてできあがり。

