



おかず

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

豆腐コロッケ



豆腐、おからは畑の肉と言われるほど栄養が詰まった大豆からできている食品です。子ども達が苦手とするひじきには鉄分も多く、どちらもコロッケにするとよく食べられます♪



材料(1人分)

木綿豆腐	60g
おから	5g
豚ひき肉	10g
乾燥ひじき	1g
(戻しひじきなら)	8.5g
玉ねぎ	20g
卵	5g
塩	0.3g
黒こしょう	0.03g
濃口しょう油	0.5g
片栗粉	1g
《衣用》	
小麦粉	5g
卵	4g
生パン粉	12g

作り方

- ①豆腐はよく水切りをする。(布巾やペーパータオルにくるんでおもしろをするか、電子レンジにかけると良い)
- ②玉ねぎ、水で戻したひじきはみじん切りにする。
- ③豆腐、おから、豚ひき肉、玉ねぎ、ひじき、卵、調味料を混ぜ、よくこねて丸める。
- ④小麦粉、卵、パン粉をつけて油で揚げる。

