



お肉多めさつま芋コロッケ

H28 箕輪北小学校



〈秋野菜たっぷり献立〉

- ・きのこの炊き込みご飯
- ・お肉多めさつま芋コロッケ
- ・かぼちゃのヨーグルト和え
- ・もみじ湖スープ
- ・りんごマフィン
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

お肉多めでボリュームがあります。
粉チーズと牛乳を加えたのでカルシウムもとれます。

■材料 /4 人分

さつま芋 …… 300g
玉ねぎ …… 100g
豚ひき肉 …… 250g
バター …… 10g
牛乳 …… 16g
粉チーズ …… 6g
塩 …… 1.2g
こしょう …… 少々
小麦粉 …… 8g
パン粉 …… 40g
揚げ油 …… 適量

■作り方

- ① さつま芋は皮をむき輪切りにし、水にさらした後、蒸してつぶす。
(レンジで5分加熱してもよい)
- ② みじん切りした玉ねぎと、豚ひき肉をバターで炒め、さつま芋と粉チーズ・牛乳・塩こしょうを加え混ぜる。
- ③ 形を整え、水溶き小麦粉にくぐらせ、パン粉をつけて揚げる。(油の温度 170℃)

■栄養成分(1人分)

エネルギー 395kcal たんぱく質 14.6g 脂質 21.3g 炭水化物 34.3g 食塩相当量 0.6g