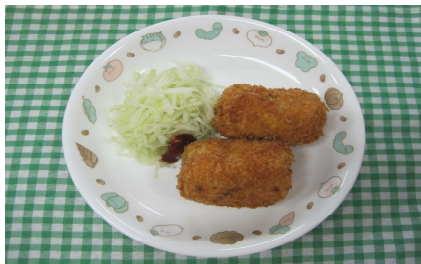


## コロッケ



# みんな大好き！人気のおかず



### 材料（子ども5人分）

牛ひき肉	70g
豚ひき肉	50g
たまねぎ	1/4個
じゃがいも	中2個
油	小さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
薄力粉	適量
卵	1個
パン粉	適量
揚げ油	適量
キャベツ	葉4枚
ウスターソース	小さじ1と1/2
ケチャップ	小さじ1と1/2

### 作り方

- ① じゃがいもは茹でて、熱いうちにつぶしておく。
- ② たまねぎは、みじん切りにする。
- ③ 油を熱し、たまねぎを炒め、ひき肉を加えてさらに炒める。
- ④ じゃがいもに③を加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を整える。
- ⑤ ④を好みの形に整え、薄力粉・溶き卵・パン粉の順につけて、油で揚げる。
- ⑥ キャベツはせん切りにする。
- ⑦ ウスターソース・ケチャップを混ぜ合わせて、コロッケに添える。

※揚げる時に一度にたくさん入れない。



- ① 玉ねぎの皮をむいてみよう
- ② じゃがいもをつぶしてみよう
- ③ コロッケを丸めてみよう

**【子ども1人分栄養価 エネルギー237kcal たんぱく質9.1g 脂質12.2g 食塩相当量0.7g】**

