


献立名	ひじきコロッケ	
	調理のポイント	
	・じゃがいもは荒くつぶし 形が残る食感がよい	
ひとことアドバイス	好み 季節で、中の具を工夫し応用するとよい。枝豆 おからのコロッケも実施して好評である。	

材料名	(4人分分量)	作り方
・豚挽肉	80g	・じゃがいもをサイコロに切り 蒸す。
・じゃがいも	160g	・豚挽肉をマーガリンでよく炒め、みじん切りの玉ねぎ
・コーン缶	32g	を炒め、水で戻したひじきを入れコーンを入れ炒める。
・玉ねぎ	40g	・蒸したじゃがいものを軽くつぶし、その中に炒めた材
・ひじき	1g	料を入れる。
・マーガリン	2g	・俵形を作り小麦粉・卵・パン粉をつけ、170 の油で
塩	適量	3分間ぐらい揚げる。
・こしょう	適量	
・小麦粉	20g	
・卵	24g	
・パン粉	24g	
・こめ油 (揚げ油)	8g	
・ウスターソース	6g	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
158	6.6	6.5	14	0.8	10	0.14	0.06	8	1.4	0.5