

「サツマイモのスコップコロッケ」



材料(1人分)

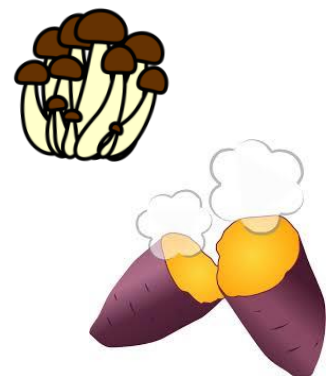
豚ひき肉	20g
サツマイモ	50g
玉ねぎ	25g
しめじ	15g
牛乳	6g
コンソメ	1.5g (小さじ 1/2)
こしょう	少々
オリーブ油	7.5g (小さじ 2 弱)
乾燥パン粉	6g
パセリ	適量

作り方

1. ポリ袋にオリーブ油、パン粉を入れてよく混ぜ合わせる。フライパンに広げて炒め、全体がきつね色になったら取り出しておく。
2. 玉ねぎとしめじはみじん切りにする。
3. さつまいもは1cmの輪切りにして、水にさらしたあと、柔らかくなるまで茹で、熱いうちにつぶす。
4. 熱したフライパンにひき肉を入れて炒める。色が変わってきたら玉ねぎとしめじを入れて、玉ねぎがしんなりしたらコンソメ、こしょうで味付けする。
5. 3と4に牛乳を混ぜ合わせ容器に入れて平らにする。1のパン粉を上を広げ、パセリをまぶす。

ポイント

さつまいもを使用することで、甘くて子どもが好む味付け。
揚げないコロッケのため、手軽に調理できる。



旬の食材

さつまいも、しめじ

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
227kcal	6.1g	11.9g	23.9g	2.3g	0.7g