


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	カレースコップコロツケ（主菜＋副菜）		
分量 ※大人3人分			
材料	分量	備考	
豚ひき肉	120g		
玉ねぎ	中1/2個（120g）		
人参	小1本（90g）		
じゃがいも	中1/2個（300g）		
サラダ油	大きじ1（12g）		
食塩	少々		
カレー粉	小さじ1/2（1g）		
中濃ソース	大きじ1		
手順（家庭用）			
<p>（1）玉ねぎ、人参はみじん切りにする。</p> <p>（2）じゃがいもは水洗いし、皮ごとラップで包み、600Wの電子レンジで6分加熱し、皮をむいてつぶす。</p> <p>（3）フライパンに油をひき、豚ひき肉、玉ねぎ、人参を炒め、塩で味をつける。</p> <p>（4）（3）に（2）のじゃがいも、カレー粉を加えて混ぜる。</p> <p>（5）耐熱容器に（4）を平らに敷き詰め、パン粉を散らして焼き色がつくまでオーブンまたはオーブントースターで加熱する。</p> <p>（6）皿に盛り付け、お好みでソースをかける。</p>			
給食室からのメッセージ			
<ul style="list-style-type: none"> ・丸めたり、揚げたりしない、手間なしコロツケです。 ・粉チーズやパセリを散らしてもいいですね。 ・食べたい分だけ取り分けて楽しい食卓になるでしょう。 ・保育園では、じゃがいもの代わりに乾燥マッシュポテトを豆乳で戻して作っています。 			
栄養価（幼児1人分）			
エネルギー147kcal たんぱく質 5.8g 脂質 6.6g 食塩相当量 0.3g			

※このレシピの大人1人分は幼児1.5分量です。

作成：新座市立西堀保育園

