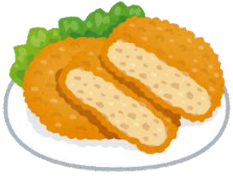


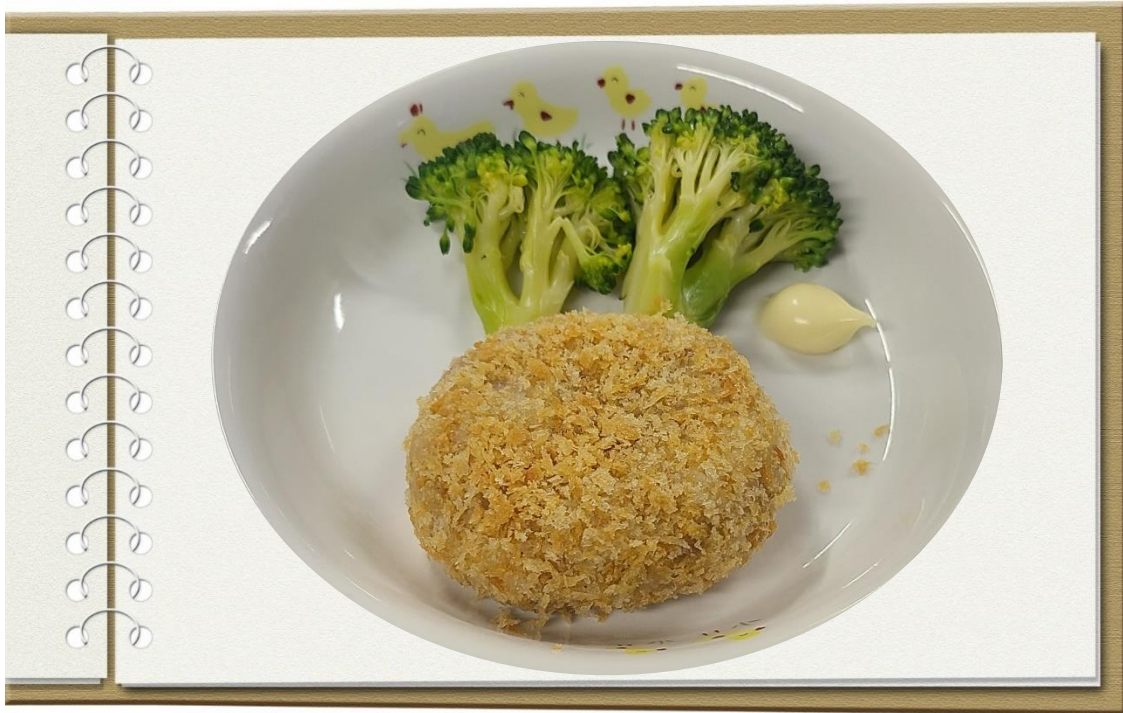


揚げないミートコロッケ

30分



子どもが大好きな定番メニューを揚げずに作ったら
ふわっとした食感に仕上がりました♪



園では、素材の味を楽しめるように、ソースはかけずに提供しています
かぼちゃやさつま芋などでも美味しくいただけますよ

材料 . . . 4 個分

じゃが芋	中 1 個
豚ひき肉	60g
玉ねぎ	1/3 個
にんじん	1/8 本
油	少々
塩	少々
小麦粉	大さじ 1
豆乳	大さじ 1
パン粉	大さじ 4
油	大さじ 1

作り方

- ① じゃが芋は皮をむき、適当な大きさに切って加熱（茹でる、レンジ、蒸す）して柔らかくなったら水気を切り、つぶしておく。
- ② 玉ねぎとにんじんはみじん切りにしておく。
- ③ 鍋に油を熱し、ひき肉に②を加えて炒め、塩で調味する。
- ④ ①と③を混ぜ合わせ、好きな形に成形する。
- ⑤ フライパンに油をいれて熱し、パン粉を入れて全体がきつね色になるまで炒める。
- ⑥ ④に⑤をまぶしたら完成！

