

🍴 オープンコロッケ 🍷



材料(大人 5 個分)

じゃがいも	(約350g)中3個
豚もも挽肉	150g
たまねぎ	約150g(中2/3個)
ホールコーン	40g
油	8g(小さじ 2)
塩	適量
こしょう	適量
パン粉	30g(3/4 カップ)
オリーブオイル	25g(大さじ 2 弱)
ソース	適量

栄養士よりワンポイント

耐熱容器に入れて、スコップコロッケにしてもいいですね♪
保育園で提供する子どものコロッケの大きさは、レシピの大きさの 2/3 量くらいです。

つくり方

- ① じゃがいもは、皮をむき、3cm角に切る。たまねぎは、みじんぎりにする。
★お手伝いポイント★ じゃがいもを切ってみよう!
- ② 鍋に①のじゃがいもをいれて、ひたひたの水を加えて、ゆでる。竹串がスッと通るくらい茹でたら、ゆで汁を捨て、火にかけて水分を飛ばす。熱いうちにマッシャー等でつぶす。
★お手伝いポイント★ じゃがいもをつぶしてみよう!
- ③ フライパンに油を熱し、①のたまねぎを炒める。たまねぎがしんなりしたら、豚もも挽肉、塩、こしょうを加え、炒めて冷ましておく。
★お手伝いポイント★ たまねぎを炒めてみよう!
★お手伝いポイント★ 豚もも挽肉を炒めてみよう!
- ④ ボウルに、②のじゃがいも、③、ホールコーンを加え、よく混ぜ合わせ、5等分し、成形にする。
★お手伝いポイント★ 好きな形にしてみよう!
- ⑤ 天板にオープンシートを敷き、④を並べる。パン粉とオリーブオイルを混ぜ、④の上に乗せる。
★お手伝いポイント★ パン粉とオリーブオイルを混ぜて、④のコロッケの具に乗せてみよう!
- ⑥ 200℃に予熱したオーブンで 15分くらい焼く。
- ⑦ パン粉がきつね色になったら、盛り付け、ソースをかける。