

さつまいもとかぼちゃのコロッケ



秋に登場するメニューです。

かぼちゃの甘味があってホクホクの仕上がりになります。

いつものコロッケとは一味違い、子どもたちもよく食べてくれています。甘味があるのでおやつとしてもおすすめです。お好みでさつまいもとかぼちゃの割合を変えてみてもいいですね！

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
幼児1人当たり	230	6.6	12.7	28	0.1

材 料 名	幼児5人分	
	分量	目安量
豚ひき肉	100g	
たまねぎ	100g	中1/2個
油	適量	
さつまいも	200g	中1本
かぼちゃ	50g	
塩・こしょう	少々	
小麦粉	適量	
卵	適量	
パン粉	適量	
揚げ油	適量	

作り方・ポイント

★分量は大人2人、幼児2人を目安にしているので、作りたい量に合わせて増減してください。

- ①たまねぎをみじん切りにする。
- ②さつまいもとかぼちゃは適当な大きさに切り茹で（蒸したり電子レンジで温めてもよい）、熱いうちに潰しておく。
- ③豚ひき肉と①を油で炒め、塩コショウで味を調える。
- ④②と③を合わせて丸くする。
- ⑤小麦粉、卵、パン粉の順番に衣をつけて170℃の油で揚げる。

※写真の付け合わせはキャベツとにんじんに塩昆布を和えています。甘味と塩味のメニューの組み合わせはとても相性がよく、箸がすすみます！