

コロコロコロッケ



揚げ衣に卵を使用していません。
具材の中にブロッコリーが入っているので、断面もきれいです☆季節により、ブロッコリーをピーマンにしてもいいですね！
子どもが食べやすいように丸にして提供していますが、形は小判型でもOKです。

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	191	5.6	11.3	36	0.2

材 料 名	大人2人+幼児2人分	
	分量	目安量
牛ひき肉	75g	
じゃがいも	200g	1～2個
にんじん	50g	1/3本
たまねぎ	50g	1/4個
ブロッコリー	25g	
油	適量	
塩・こしょう	少々	
小麦粉	適量	
水	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じゃがいもを茹でてつぶす。
- ②フライパンに油をひいて、牛ひき肉とみじん切りにしたにんじん、たまねぎ、ブロッコリーを炒めて、塩・胡椒で味をつける。
- ③①と②を混ぜ合わせ丸める。
- ④③に小麦粉をつけ、水で解いた小麦粉にくぐらせ、パン粉をつける。
- ⑤油でからりと揚げる。