

* きゅうしょくのレシピ *



給食のレシピを紹介します。
ぜひ、ご家庭で
おためしてください！

おからのコロッケ

【1人分】

食材名	分量 g	下処理	作り方
じゃがいも	50		①じゃが芋を蒸し、つぶす
豚もも挽肉	5		②バターで豚ひき肉、たまねぎを炒め、塩こしょうで下味をつける
たまねぎ	30		
バター	0.5		
おから	20		③①、②、おからをまぜてよくこねる
塩	0.3		
こしょう	0.02		④③を小判形に丸める
小麦粉	6		⑤④に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせ、パン粉をつける
たまご	5		＊給食では、小麦粉、水、卵をまぜています。まんべんなく衣がつき、パンクしにくくなります。
(水)	6		
パン粉	7		
揚げ油	適量		
中濃ソース	5		⑥⑤を170～180℃の油で揚げる
			⑦お好みでソースなどをつける
			＊給食ではソースをかけ、パンにはさんで食べました。