

卵除去

アレルギー食品除去食 里芋のコロッケ

2月 26日(小学校) 10日(中学校)



～メニュー～

- ・牛乳
- ・ゆかりご飯
- ・里芋のコロッケ→卵除去
- ・ごま和え
- ・たぬき汁
- ・グレープフルーツ

作り方

- ① 干し椎茸は戻しておく。
- ② 里芋は程よい大きさに切り、蒸して漬す。
- ③ 玉葱、干し椎茸をみじん切りにする。
- ④ 玉葱、鶏ひき肉、干し椎茸を炒め A の調味料で味を調える。
- ⑤ ④にマッシュポテトと②を加え、混ぜ合わせ成型する。
- ⑥ 小麦粉に、水（分量外）を加え、だまにならないように混せて、バッター液を作る。
- ⑦ ⑤を⑥に潜らせ、パン粉をつけて油で揚げる。

里芋のコロッケ 材料 (1人分)

| | |
|-------------|-------|
| 里芋 | 40 g |
| 鶏ひき肉 | 15 g |
| 玉葱 | 15 g |
| 干し椎茸 | 0.5 g |
| 炒め油 | 0.6 g |
| さとう | 0.5 g |
| しょうゆ | 1.5 g |
| オイスターソース | 0.5 g |
| A 塩 | 0.1 g |
| こしょう | 少々 |
| マッシュポテト（乾燥） | 5 g |
| 小麦粉 | 3 g |
| パン粉 | 7 g |
| 揚げ油 | 適量 |

里芋を買うときのポイントは、皮に湿り気があり、縞模様がはつきり見え、ふっくら丸く、固いものを選ぶと良いでしょう。