

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
- ・たぬぎ汁
- ・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、蒸して潰す。
- 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ぜて、バター液を作る。
- 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
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、縞模様がはっきり見え、ふつくら丸く、固いものを選ぶと良いでしょう。