

卵・チーズ・脱脂粉乳除去

アレルギー食品除去食

チーズ入りビーンズコロッケ

4月22日(小学校) 25日(中学校)



～メニュー～

- ・牛乳
- ・ロールパン
- ・チーズ入りビーンズコロッケ
→卵・チーズ・脱脂粉乳除去
- ・ボイルキャベツ
- ・ほうれん草のスープ
- ・パイナップル

作り方

- ① ジャガイモは程よい大きさに切り、蒸して潰す。
- ② 玉葱をみじん切りにする。
- ③ 玉葱、豚ひき肉を炒め塩、こしょうで調味する。
- ④ ③に①、マッシュポテト、大豆を加え、混ぜ合わせ成型する。
- ⑤ 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。
- ⑥ ④を⑤に潜らせ、パン粉をつけて180℃～200℃の油で、色良く揚げる。

チーズ入りビーンズコロッケ

材料（1人分）

じゃがいも	40 g
ひきわり大豆（蒸し）	10 g
豚ひき肉	20 g
玉葱	30 g
炒め油	1 g
塩	0.5 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	6 g
揚げ油	適量

コロッケを破裂させず、きれいに揚げるには、③の玉葱とひき肉は炒めながら水分をよく飛ばす。④の具材は粗熱を取り、冷ましてから衣をつけ、高温で揚げるのがポイントです。