

卵・チーズ除去

## アレルギー食品除去食

# しらすと我が家のかぼちゃコロッケ

10月13日(小学校) 27日(中学校)



～メニュー～

- ・牛乳
- ・食パン
- ・しらすと我が家のかぼちゃコロッケ  
→卵・チーズ除去
- ・ボイルキャベツ
- ・チンゲン菜のスープ→卵除去
- ・オレンジ

### 作り方

- ① かぼちゃは程よい大きさに切り、蒸して潰す。
- ② 小松菜は下茹でし1 cm程に切る。
- ③ 玉ねぎ、人参はみじん切りにし炒め、塩、こしょうで味を調える。
- ④ ①、②、③、しらすを混ぜ合わせ、成型する。  
(\*学校給食では小判型に成型しますが、受賞者のオリジナルレシピはかわいい魚の形🐟になっていました。)
- ⑤ ④に衣をつけ油で揚げる。

### しらすと我が家のかぼちゃコロッケ

#### 材料(1人分)

かぼちゃ	40 g
しらす	7 g
玉ねぎ	15 g
人参	3 g
炒め油	0.5 g
小松菜	3 g
塩	0.2 g
こしょう	0.03 g
小麦粉	7 g
パン粉	7 g
揚げ油	適量

しらすと我が家のかぼちゃコロッケは伊東市の野菜レシピコンテストで学校給食賞を受賞した作品です。2016年の受賞以降、何度も伊東市の学校給食に登場しています。チーズを除去した分しらすを増やして作りました。