

卵除去

アレルギー食品除去食 えび芋のコロッケ

12月22日(小学校) 16日(中学校)



～メニュー～

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・えび芋のコロッケ→卵除去
- ・ポイルキャベツ
- ・豚肉とチンゲン菜のスープ
- ・りんご

作り方

- ① 干し椎茸を戻しておく。
- ② 里芋とえび芋は程よい大きさに切り、蒸して潰す。
- ③ 玉ねぎ、干し椎茸はみじん切りにする。
- ④ 玉ねぎ、鶏ひき肉、干し椎茸を炒め★の調味料で味を調える。
- ⑤ ④に②を加え混ぜ合わせ成型する。
- ⑥ ⑤に衣をつけ油で揚げる。

えび芋のコロッケ

材料(1人分)

里芋	35 g
えび芋	20 g
鶏ひき肉	10 g
玉ねぎ	20 g
干し椎茸	0.5 g
炒め油	0.5 g
★さとう	0.5 g
★しょうゆ	2 g
★オイスターソース	0.5 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

地産地消推進事業費を活用し、県内産のえび芋を使用しました。えび芋を加えたことで、おいしさと高級感が増しました。