

5月のおすすめメニュー(小学校31日・中学校18日) ☆≡

- ・牛乳 ・ご飯
- ・ツナのコロッケ
- ・キャベツの塩昆布和え
- ・田舎汁
- ・ニューサマーオレンジ

ツナのコロッケは、ひき肉の代わりに手軽に使えるツナ缶を使ったコロッケです。

ひき肉を使ったコロッケよりあっさりした味で、口当たりの良いコロッケになりました。



「ツナのコロッケ」 (4人分)

レシピを紹介！

【材料】

ツナ缶(油漬け)	60g
玉ねぎ	120g
じゃがいも	160g
牛乳	30g
マッシュポテト(乾燥)	20g
塩	1.2g
こしょう	少々
小麦粉	20g
卵	20g
パン粉(乾燥)	35g
揚げ油	適量

(作り方)

- ① 玉ねぎはみじん切り、じゃがいもは一口大に切る。
- ② じゃがいもを茹でて、つぶしておく。
- ③ フライパンで玉ねぎを炒め、塩・こしょうをし、ツナを加えてサッと炒める。
- ④ ②と③、牛乳、マッシュポテトを混ぜ合わせ、4つに丸める。
- ⑤ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ⑥ 170℃～180℃に熱した油で揚げたら完成。

マッシュポテトがない場合は、じゃがいもを260gにして作ってください。

