

5月号 にんじんのコロッケ



レシピのポイント

今月は、にんじんを使ったコロッケです。

細かくみじん切りしたにんじんをタネに混ぜこむので、お子様も食べやすくなっています。

パセリを刺して、まるで本物のにんじんのよう仕上げました。

材料（4人分）

じゃがいも	3個（約400g）	こしょう	少々	
A	にんじん	1／2本（100g）	小麦粉	大さじ2
	たまねぎ	1／2個（100g）	卵	1個
合いびき肉	100g	パン粉	大さじ8	
バター	10g	揚げ油	適量	
塩	少々	パセリ	4本	

作り方

1. じゃがいもは8等分にする。電子レンジで6分（600W）加熱し、熱いうちにマッシャーなどでつぶす。
2. Aはみじん切りにし、フライパンにバターを溶かし中火で炒める。火が通ったら合いびき肉と塩、こしょうを加え、ひき肉に火が通るまでさらに炒める。
3. つぶしたじゃがいもをフライパンに加え、混ぜ合わせてタネを作る。タネは4等分し、にんじんのような形に成型する。
4. 揚げ油を170度ほどにし、きつね色になるまで揚げる。（目安は3分）
5. 揚げたものの平らな面にパセリを刺す。

栄養成分（1個分）

エネルギー	349 kcal
たんぱく質	8.4 g
脂質	22.7 g
炭水化物	28.8 g
食物繊維	10.3 g
カルシウム	29 mg
鉄分	1.5 mg
塩分	0.4 g

にんじんはすりおろしてもOK！



根室市ホームページで
レシピを公開中！