

# きのこのコロッケ

調理時間 30分



【材料（4人前）】	【分量】
しめじ	100g
生しいたけ	4枚
じゃがいも	4個
ひき肉	200g
玉ねぎ	1個
人参	1/2個
塩	少々
コショウ	少々
小麦粉	適量
卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量

## 【作り方】

- (1) しめじ・しいたけは大きめに切る。
- (2) 玉ねぎ・人参はみじん切りにする。
- (3) じゃがいもは大きめの乱切りにし、多めの水で強火にかけ柔らかく茹で、水気を切り、つぶす。
- (4) (2)とひき肉を炒め、(1)を入れてさらに炒め、塩・コショウで味付けをする。
- (5) (3)・(4)をよく混ぜ合わせ、小判型に形成する。
- (6) (5)を小麦粉・卵・パン粉の順につけ、揚げ油で揚げる。
- (7) 皿にサラダ菜をしき、(6)とトマトを盛る。



写真①



写真②

## 【食育におけるねらい、目的】

よく噛むための食事です。きのこ類をよく噛むために大き目に切っています。  
きのこ類を炒めることによって旨味が出て美味しく食べることが出来ます。  
コロッケにしているので、子供達も楽しく食べることが出来ます。

若松地区食生活改善推進員協議会  
会長 大石 紀代子