おからコロッケ(卵･乳･小麦)

(幼児１人分の分量)　＊大人は２倍にしてください

材　料	分　量	備　考
じゃがいも	40ｇ	
おから(生)	8ｇ	
鶏ひき肉(もも)	4ｇ	
干し椎茸	0.2ｇ	
サラダ油	適宜	
だし汁	4ｇ	小さじ１弱
砂糖	0.8ｇ	
しょうゆ	1.5ｇ	小さじ1/4
酒	少々	
薄力粉	5ｇ	小さじ2弱
鶏卵	5ｇ	同量の水に変更可
パン粉	5ｇ	大さじ2
油	適宜	

作　り　方

①じゃがいもは皮をむいて火が通りやすい大きさに切り、
　茹でるか蒸し、熱いうちにつぶす。干ししいたけは
　水で戻しみじん切りにする。
②鍋にサラダ油を熱して鶏ひき肉をポロポロになるまでよく炒め、
　おからと椎茸を加え、おからがポロポロするまでよく炒める。
　だし汁、砂糖、しょう油、酒を加えて味がしみるように煮る。
③つぶしたじゃがいもに②を加えて混ぜ、成形する。
　強力粉と卵を混ぜ合わせてバッター液を作り、バッター液、
　パン粉の順にまぶし、油で揚げる。

※パン粉は卵を含む商品もありますので、原材料を
　よく見てください。
※卵アレルギーの場合は卵を水にかえてください。

エネルギー 140kcal　たんぱく質 3.7g　脂質 6.6g
カルシウム 15mg　鉄 0.5mg　食塩相当量 0.3g

※料理名の後の（　）の食品は特定原材料のうち使用している食品です。