

ポテトコロック			幼児1人、大人2人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材 料	分 量	備 考	作 り 方
じゃがいも	大2個（約250g）		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。玉ねぎは粗みじん切りにする。 ②熱した油でひき肉を炒め、玉ねぎを加えてさらに炒める。 ③つぶしたじゃがいもに②を加えて混ぜ、塩、こしょうで調味し、成形する。 ④小麦粉と水を混ぜ合わせてバター液を作り、バター液、パン粉の順にまぶし、油で揚げる。
玉ねぎ	小1/4個（約40g）	粗みじん切り	
豚ひき肉(もも)	80g		
サラダ油	小さじ1	炒め油	
塩	小さじ1/2	調味	
こしょう	適量	//	
小麦粉	大さじ3	バター液	
水	大さじ2	//	
パン粉	25g		
油	適宜	揚げ油	
			エネルギー 164kcal たんぱく質 4.8g 脂質 10.4g カルシウム 7mg 鉄 0.5mg 食塩相当量 0.2g

