

R6年度.4月号

スコップコロッケ



エネルギー 248kcal

たんぱく質 10.3g

食塩相当量 0.9g

材 料 (2 人 分)

じゃがいも・・・1.5個(200g)
 玉ねぎ・・・1/2個(100g)
 合いびき肉・・・・・・・・70g
 冷凍コーン・・・・・・・・50g
 サラダ油・・・・・・・・大さじ1/2
 塩・・・・・・・・小さじ1/4
 こしょう・・・・・・・・少々
 バター・・・・・・・・大さじ1/2
 パン粉・・・・・・・・1/4カップ
 パセリ(乾燥)・・・・・・・・適量

作 り 方

- ①オーブンは220℃に予熱する、グラタン皿にサラダ油(分量外)を塗っておく。
- ②じゃがいもは皮をむき、1cmの厚さのいちょう切りにする。水で洗い、耐熱容器に入れ、軽くラップをし、電子レンジ(600W)に5～7分かけ、熱いうちにつぶす。玉ねぎはみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、中火にかける。玉ねぎを入れ、透き通ったらひき肉を入れ、肉の色が変わるまで炒める。
- ④②に③ととうもろこし、塩、こしょうをよく混ぜグラタン皿に敷き詰める。
- ⑤フライパンにバターを入れ、弱火にかける。溶けたらパン粉を入れバターをまぶし、火を止める。
- ⑥④の上に⑤をのせ、オーブンで8分ほど、きつね色になるまで焼く。焼きあがったらパセリをふる。