



保育園給食レシピ(公立保育園)

さつまいもコロッケ



材 料	1人分 使用量 (g) ※	8人分	作 り 方
さつまいも	40	320	① さつまいもはゆでてつぶす。 ② 玉葱、人参はみじん切りにして、牛ひき肉と いっしょに炒め、塩・こしょうをして①と混ぜ、 小判形にまとめる。 ③ ②に小麦粉、とき卵、パン粉をつけ、油で揚げる。 ④ ケチャップとソースを混ぜ、かける。
牛ひき肉	10	80	
人参	10	80	
玉葱	10	80	
塩	0.2	小さじ1/4	1人分の栄養価 エネルギー 210kcal たんぱく質 4.6g 脂質 10.7g
こしょう	少々	少々	
油(炒め用)	0.5	4	
小麦粉	4	32	
卵	5	40	
パン粉	7	56	
揚げ油			
ケチャップ	3	大さじ1・1/2	
ウスターソース	1	大さじ1/2	

※材料の使用量は、保育園給食での3歳以上児1人あたりの正味量です。



《写真提供：鹿児島市立城南保育園》

