２月８日　１年生

コロッケ　フルーツサラダ　コンソメスープ　ご飯

【コロッケ】

＜材料・２人分＞

◎じゃがいも　2個　◎合挽き肉　80ｇ　◎サラダ油　大さじ1　◎塩、こしょう　各少々　◎ナツメグ　少々
◎玉ねぎ　1/4個　◎揚げ油　適量　◎トマト　1/2個　◎レタス　2枚　◎ソース　適量
〔A〕◎小麦粉　適量　◎溶き卵　適量　◎パン粉　適量

＜作　り　方＞

① じゃがいもは一口大に切り、やわらかくなるまで茹でる。茹でたら湯を捨て、
鍋を火にかけて揺すりながら余分な水分をとばし、熱いうちにつぶす。
② フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒め、
合挽き肉を加えてパラッとするまで炒め合わせ、塩、こしょう、ナツメグで調味する。
③ ①が熱いうちに、②を加え混ぜる。温かいうちに小判形に形を作り、小麦粉、卵、パン粉で衣をつける。
④ 170℃の油で、きつね色になるまで揚げる。器に盛り、トマト、千切りキャベツを添えて、好みでソースをかける。

【コンソメスープ】

＜材料・２人分＞

◎玉ねぎ　20ｇ　◎人参　15ｇ　◎生椎茸　1/2枚　◎コンソメ　1/4個　◎水　300ｃｃ
◎塩　小1/3　◎こしょう　少々

＜作　り　方＞

① 玉ねぎ、生椎茸は薄切り、人参は千切りにする。
② 水にコンソメを入れ、煮立ったら①を加え、野菜が柔らかくなったら塩・こしょうする。

【フルーツサラダ】

＜材料・２人分＞

◎リンゴ　1/4個　◎バナナ　1/2本　◎キウイ　1/2個　◎みかん　適量
◎マヨネーズ　大さじ1　◎ヨーグルト　大さじ2　◎砂糖orはちみつ　適宜

＜作　り　方＞

① フルーツは食べやすい大きさに切る。
② ①をマヨネーズ、ヨーグルトで和える。好みで砂糖またははちみつを加える。