



3月10日 1年生



## コロッケ コンソメスープ ごはん

### 【コロッケ】

<材料・2人分>

- ◎じゃがいも 160g ◎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  
〔A〕◎小麦粉 適量 ◎溶き卵 適量 ◎パン粉 適量  
◎揚げ油 適量 ◎トマト 1/2個 ◎サラダ菜 2枚 ◎ソース 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、サラダ菜を添えて、好みにソースをかける。

### 【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、こしょうで味を調える。