

いただきますーす!

VOL.3

2023年6月26日発行

西部療育センター

☆6月のおすすめ献立☆



<献立名>

- ごはん
- ひじきコロッケ
- 人参のマリネ風
サラダ
- 豆乳スープ
- 小豆ミルクゼリー



☆材料☆ひじきコロッケ

食品名	こども4人分
合ミンチ	40g
玉ねぎみじん切り	80g
人参みじん切り	40g
じゃが芋	250g
ひじき	2g
塩・コショウ	適量
小麦粉・溶き卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量
ケチャップ	お好みで



調理の
ポイント

- 具材にコーンを入れると彩りがきれいです。
- お好みでチーズを入れるとカルシウムも摂れます。
- ソースはお好みでソースでも美味しいですよ。

☆作り方☆

- (1) ひじきは水で戻しておく。じゃが芋は茹でてつぶしておく。
玉ねぎ・人参はみじん切りにする。
- (2) 合ミンチを炒め、玉ねぎ・人参・戻したひじきを加え炒める。塩・コショウで味を調える。
- (3) 俵型に成型し、Aで衣をつける。
- (4) 油で揚げてお好みでケチャップをつける。