

作ってほしい！これが私のイチオシ★レシピ～ブロッコリー編～

エントリー	カリっときつねのブロッコリーコロッケ
No.1	よしだ ゆうと 吉田 悠登さん（北山小3年生）・こずえさん（保護者）



【4人分の材料】

・ブロッコリー	150g
・にんじん	20g
・じゃがいも	240g
・たまねぎ	100g
・豚ひき肉	100g
・油揚げ	8枚（20g）
・チーズ	40g
・油	適量
・塩	少々
・さとう	A 大さじ 1/2（4.5g）
・しょうゆ	
	大さじ 1/2（3g）

【1人分エネルギー】 185kcal

【1人分野菜の量】 68g

【4人分材料費】 700円

【作り方】

- ① ジャガイモを切ってゆでる。玉ねぎと人参はみじん切りにする。
- ② 豚肉を炒める。みじん切りにした玉ねぎと人参も加えて炒める。
A（塩、さとう、しょうゆ）の調味料を入れて混ぜる。
- ③ ブロッコリーはレンジで2～3分かねつして、細かく刻む。
- ④ ジャガイモをつぶす。
- ⑤ ②③④を全て混ぜ合わせる。
- ⑥ 油あげをうら返し、中に⑤とチーズをつめる。
- ⑦ フライパンであげ焼きにする。

【作者のコメント】

衣を油あげでだいたいようしてやくことで、かんたんにコロッケが作れます。油あげをうら返すところがポイントです。