エントリー No.5	にじ色カラフルカプセルコロッケかぼちゃのタルタルソースぞえ
	神薗（かみぞの）　朋輝（ともき）さん（石ヶ瀬小５年）・礼（れい）さん（保護者）



【1 人分のエネルギー】445kcal
【1 人分の野菜量】75ｇ
【4 人分材料費】500 円

【４人分の材料】

食材	分量
• 人参	100g
• ほうれん草（葉）	70g
• お湯だけでマッシュポテト	60g
• お湯	240cc
• うずらの卵（水煮）	８個
• 小麦粉	適量
• パン粉	適量
• 卵	１個
• 米油	適量
• レタス	30g
＜タルタルソース＞	
• かぼちゃ	100g
• ほうれん草（茎）	30g
• 卵	１個
• マヨネーズ	大さじ３

【作り方】

＜コロッケ＞
① ボウルにお湯を注ぎ、マッシュポテトの粉を加えスプーンで混ぜる。
② 人参とほうれん草の葉をそれぞれアイラップに入れレンジで約２分加熱し、つぶす。
③ マッシュポテトを半分ずつ、人参とほうれん草にそれぞれ混ぜる。
④ うずらの卵に、③のタネを人参→ほうれん草の順に包む。
⑤ 小麦粉→溶き卵→パン粉の順で衣をつける。
⑥ 180 度の油できつね色になるまで揚げたらできあがり。

＜タルタルソース＞
① ゆで卵を作る。
② かぼちゃの皮をむいて小さく切る。ほうれん草の茎を 5mm くらいに切る。
③ ②をボウルに入れてやわらかくなるまでレンジで加熱する。
④ ゆで卵を小さく切る。
⑤ ③と④とマヨネーズを混ぜできあがり。

お皿にレタスとコロッケを盛り付け、タルタルソースをそえてできあがり。

使用した野菜を選んだ理由	次郎丸ほうれん草、土田かぼちゃ、木山五寸人参などのあいちの伝統野菜から選びました。
工夫したところ	断面が四重の輪になるようにした。
作ってみた感想	うずらの卵に人参とほうれん草を包むのが難しかったけど、できあがりがきれいでたのうれしかった。