



揚げずに手軽に出来る
コロッケです

焼きコロッケ

<材料> 大人2人子ども2人分

豚ひき肉 120g
じゃがいも 250g
玉ねぎ 50g (みじん切り)
菜種油 適量
塩 少々

パン粉 大さじ3
菜種油 大さじ1

<作り方>

- ①じゃがいもを茹でて、つぶす
(園では、圧力鍋で蒸しています)
- ②玉ねぎ、豚肉を油で炒める
- ③①と②を合わせて、塩で味付けする
- ④パン粉と菜種油をフライパンに入れて
乾煎りし、カリッとさせる
- ⑤耐熱容器に③を入れて、④を乗せて、焦げ
目がつくまで、トースターかオーブンで焼く



大きなスプーンですくって食べてください。
1人ずつ、アルミカップで作ってもOK。



旬のほうれん草を
おいしく食べよう！

ほうれん草ごまマヨ和え

<材料> 大人2人子ども2人

ほうれん草 100g
竹輪 50g (輪切り)
人参 50g (千切り)

<作り方>

- ①ほうれん草を茹でて食べやすい長さに切る
- ②人参を茹でる
- ③竹輪も加えて、●の調味料で合わせる

●塩 少々
●米酢 5g
●きび砂糖 3g
●マヨネーズ 20g
●すり白ごま 5g

冬のほうれん草は、夏のほうれん草に比べて
糖の含有量が9倍に増えると言われています。
ほうれん草の食味に最も影響する項目は『甘
さ』と言われていて、糖分が多いほうれん草は
おいしいと評価されます。そのため、冬のほう
れん草のほうがぐんとおいしく感じるのです。
ごまマヨネーズで美味しく召し上がれ。

