

レシピ紹介

油で揚げずにオーブンで焼くので、脂っこくなく、さっぱり食べられます。外はこんがり、中はほくほくで、子どもたちにも人気のメニューです。

栄養ポイント

じゃがいもにはエネルギー源となる炭水化物や、ビタミンCが含まれています。

揚げないため、油の使用量を抑えられ、ヘルシーに仕上がります。

メニュー名: **焼きコロッケ**

おすすめポイント: **揚げなくてもいいじゃない!**

材料 (1人分)

- | | | | |
|---------|-----|-------|----|
| ● じゃがいも | 45g | ● パン粉 | 4g |
| ● 豚ひき肉 | 20g | ● 菜種油 | 1g |
| ● 玉ねぎ | 15g | | |
| ● 塩 | 少々 | | |
| ● 菜種油 | 適量 | | |

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにする
- 2 じゃがいもを蒸して、あらくつぶす
- 3 豚ひき肉、玉ねぎを炒める
- 4 ②③塩を混ぜて、耐熱容器に入れる
- 5 パン粉、油をかけて、220℃オーブンで焦げ目が付くまで焼く (トースターでもOK)

レシピ紹介

豆腐が入っているので、ふんわりやわらかく、食べやすいです。手づかみやフォークでも食べやすい大きさにでき、食べる意欲を育てるメニューです。

栄養ポイント

鶏肉のたんぱく質が、体や筋肉を作るもとになります。

豆腐にはカルシウムが含まれ、丈夫な骨や歯づくりをサポートします。

メニュー名: **豆腐とりつくね**

おすすめポイント: **豆腐でふんわり仕上がります**

材料 (1人分)

- | | | | |
|--------|------|--------|------|
| ● 鶏ひき肉 | 18g | ● パン粉 | 3g |
| ● 木綿豆腐 | 35g | ● きび砂糖 | 0.3g |
| ● 玉ねぎ | 8g | ● 醤油 | 0.4g |
| ● 人参 | 8g | ● 塩 | 0.1g |
| ● ひじき | 0.5g | | |

作り方

- 1 豆腐を水切りする (レンジor茹でる)
- 2 玉ねぎ、人参を粗みじん切りにする
- 3 ひじきを水で戻す
- 4 全ての材料と、調味料を混ぜ、こねる
- 5 成形し、フライパンorオーブンで焼く