



【さつまいものカレーコロッケ】

調理時間
30分

材料2人分

さつまいも……………1本(200g)
玉ねぎ……………1/4個(50g)
ベーコン……………1枚
バター……………10g

〈衣用〉

小麦粉……………適量
溶き卵……………1個分
パン粉……………適量

〈A〉

牛乳……………30cc
黒いりごま……………小さじ1
カレー粉……………小さじ1/4(0.5g)
塩こしょう……………少々

油……………適量



【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき、乱切りにする。玉ねぎはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋に水とさつまいもを入れ、火にかけてやわらかくなるまで茹で、熱いうちにつぶす。
- ③ フライパンにバターを入れて中火で熱し、玉ねぎとベーコンを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、取り出して粗熱をとる。
- ④ ②と③に、〈A〉を混ぜ合わせて小判型に成型する。
- ⑤ 小麦粉、卵、パン粉の順番にくぐらせ、多めにしいた油できつね色になるまで揚げる。



[1人前:エネルギー330kcal、たんぱく質 4.4g、
脂質 18.3g、炭水化物 40.5g、食塩相当量 0.4g]

食育コラム ～園庭で、土のう袋を使ったさつまいも栽培～

園庭の端っこで、土のう袋に1本ずつ芋の苗を植えて育て、9月末には立派な芋が収穫できました。それを使って4歳児は茶巾つつみ、5歳児はスイートポテトをクッキング保育として楽しみ味わいました。(野崎保育所 令和6年度 食育取り組み)

