

さといもコロケ

3歳児以上
向き




1人あたりの栄養価

(大人用)カロリー：146kcal 塩分：0.7g 野菜の量：



(子ども用)カロリー：73kcal 塩分：0.4g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。



：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

One point

揚げずに焼くことでカロリーを抑えました。また、具材に火を入れる際に、電子レンジを使用することで余分な油を使わず、手早く作ることができます。もちろん、小麦粉、卵、パン粉をつけて揚げて頂いても美味しくできます。

材料(大人2人分 + 子ども1人分)

さといも	5個	めんつゆ	小さじ1
豚ひき肉	40g	パン粉	20g
長ねぎ	20g	油	大さじ1

※野菜等の材料は1/5程度を子ども用とし、準備してください。

つくり方

1. さといも、長ねぎを水洗いしておく。さといもの皮をむき、ざく切りにする。長ねぎはみじん切りにしておく。
2. さといもを耐熱皿へ入れ、大さじ1の水（分量外）を加えたら、ラップをし、電子レンジ（600W）で2分程度加熱する。さといもにつまようじがスッと通るか確認し、通るようであればボウルへ移し、マッシャーでつぶしておく。通らないようであれば再度様子を見ながらレンジにかける。
3. 豚ひき肉と長ねぎ、めんつゆを耐熱皿へ入れ、ラップをし、電子レンジ（600W）で1分半加熱する。火が通っていないようであれば再度様子を見ながら加熱する。これを2）のボウルへ入れ、よく混ぜ合わせる。ラップで一口大にまるめておく、
4. フライパンを温め、パン粉を中火で色が変わるまで炒める。色が変わったら、油を加えてさらに炒めてキツネ色になったら火から下ろす。これをラップへ少量取り、そこへ3）を1つのおせ、包み込むようにして全体につける。残りの3）も同様につける。フライパンに戻し、まんべんなく焼いたら出来上がり。

