



材料 (4人分)

- A**
- じゃがいも：400g
 - たまねぎ：80g
 - ひき肉：120g
 - 牛乳：大さじ2と小さじ2
 - みりん：大さじ1と小さじ1
 - 塩：小さじ2/3
 - こしょう：少々
 - パン粉：40g
 - オリーブ油：大さじ1 / 小さじ2
 - パセリ：2g



作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて茹でて熱いうちにつぶし、たまねぎとパセリは、みじん切りにする。
- 2 熱したフライパンに油 (小さじ2) をひいて、たまねぎを炒める。
- 3 たまねぎが少し透き通ってきたら、ひき肉とAを加えてさらに炒める。
- 4 つぶしたじゃがいもに3と牛乳を加えて混ぜ、お皿に広げる。
- 5 パン粉を焼き目がつくまで油 (大さじ1) で炒め、4の上まんべんなく広げてパセリをちらす。

※食べる时候にお好みでケチャップなどをかけてください。

このコロッケは揚げていないため、使う油の量が揚げるコロッケの1/5です。そのため、カロリーが30% (108kcal) カットできて、ヘルシーに仕上がりました。

また、丸める手間や揚げる手間も省けます。揚げたコロッケと同じような食感や味を、ぜひお試しください。

多久市食育推進協議会委員が作るメニューを紹介しています。

ハサミで切り取って、レシピ集を作りましょう。✂



すくすくたくっ子

はいぽーず

みなみ
南こうき
幸輝くん
(6歳)はやしだ
林田もな
萌叶ちゃん
(4歳)しょうと
聖叶くん
(2歳)るいと
塁叶くん
(5歳)

幸輝くんは、工作が得意で、折り紙を切ったり貼ったりして立体的な物を作ることが上手です。野菜はちよびり苦手だったけど、モリモリ食べてくれる姿にお母さんも大喜び♪誰にでも優しく、ユーモアたっぷりの幸輝くんは、保育園でも人気者です。

ママ
から

小学生になっても、明るくて優しい、こうちゃんでいてね。大好きだよ♥♥♥

(北多久町大字小侍) ママ／李早さん



ニコニコ笑顔の塁叶くんと、おてんばな萌叶ちゃんは、最近ひらがなや数字を書くことにハマっています！人を笑わせることが得意な聖叶くんは、ままごとでお母さんごっこをするのが大好き。ママの取り合いになるときもあるけど、3人いつも仲良く遊んでいます。

パパ・ママ
から

いつもママとパパを笑顔にさせてくれてありがとう♥

(北多久町山犬原) パパ／一栄さん ママ／結香さん