

おいしく食べて 生活習慣病予防

-秋の味覚を楽しもう ホクホクじゃがいもコロッケ-



主食	ごはん	
材料	1人分	2人分
精白米	75g	1合

主菜	じゃがいもコロッケ		
材料	1人分	2人分	
じゃがいも	100g	200g	
玉ねぎ	20g	40g	
豚ひき肉	12.5g	25g	
塩	0.2g	少々	
こしょう	少々	少々	
衣	小麦粉	3g	小さじ2
	卵	15g	1/2個程度
	高野豆腐	8.3g	長方形1個
	揚げ油	適量	適量
	せん切りキャベツ	20g	40g
中濃ソース	小さじ1	小さじ2	

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて、一口大にし、水から茹でる。串がすっと通るくらいになったら取り出し、熱いうちにつぶす。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、ひき肉と一緒に炒めて、塩、こしょうをする。
- ③ ①と②を混ぜ合わせて、1人2個ずつになるように小判型に丸める。
- ④ 高野豆腐はおろし器でおろし、パン粉の代わりにする。
- ⑤ ③に小麦粉、溶き卵、④の高野豆腐の順で衣をつける。
- ⑥ フライパンの底から1cmくらいの高さになるように油を入れて、コロッケを揚げ焼きする。
- ⑦ せん切りキャベツとコロッケを器に盛り、ソースを添える。

副菜	あっさり納豆	
材料	1人分	2人分
納豆	20g	1パック
もやし	50g	100g
人参	15g	30g
こいくちしょうゆ	3g	小さじ1
砂糖	0.75g	小さじ1/2
大葉	2-3枚	4-5枚

【作り方】

- ① もやしは2-3等分の長さに、人参は3-4cmの長さに細切りする。大葉はせん切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、人参を入れて2-3分茹でる。もやしも加えてさっと茹でる。ザルに上げ、広げて粗熱をとる。
- ③ ②の野菜はペーパーなどで水気をよく切って、納豆、しょうゆ、砂糖、大葉で和える。

副菜:汁物		ごぼうときのこのミルクカレースープ	
材料	1人分	2人分	
ごぼう	20g	40g	
玉ねぎ	20g	40g	
しめじ	10g	20g	
えのき	10g	20g	
ベーコン	4g	8g	
カレー粉	1g	小さじ1	
水	100cc	200cc	
固形コンソメ	2.7g	1個	
牛乳	50cc	100cc	
パセリ(乾)	適宜	適宜	

【作り方】

- ① ごぼうは表面を包丁の背でこそいで、ささがきにして、水にさらす。
- ② 玉ねぎは薄切り、しめじ、えのきは石づきを除いて、えのきは半分の長さに切る。しめじは手でほぐす。ベーコンは細切りにする。
- ③ 鍋に①②③の材料を入れてから火をつける。焦げ付かないように弱～中火で炒める。
- ④ 野菜がしんなりしたら、**カレー粉**を加え、**香りが立つまで**炒める。
- ⑤ **水とコンソメ**を加えて煮る。適宜アクをとる。
- ⑥ 野菜が柔らかくなったら、**牛乳**を加えひと煮立ちさせる。
- ⑦ 器に盛り付け、**パセリ**を散らす。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	g	g	g
ごはん	234	3.0	0.3	51.9	2.3	0.0
じゃがいもコロツケ	238	9.5	13.4	19.8	8.9	0.75
あっさり納豆	56	3.9	2.0	2.4	3.2	0.45
ごぼうときのこのミルクカレースープ	74	3.1	2.7	4.1	2.5	1.28
合計	602	19.5	18.4	78.2	16.9	2.5

