

# さつまいもコロッケ



【材料】 大人2人・子ども2人

さつまいも	300g	小麦粉	30g
豚挽肉	100g	卵	1個
玉ねぎ	1/4個	パン粉	50g
塩	小さじ1/3杯	揚げ油	適宜
油	適宜		

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむき、茹でて潰す。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③鍋に油を熱し、豚挽肉と玉ねぎを炒めて塩で味付けする。
- ④潰したさつまいもに③を混ぜ合わせる。
- ⑤④を小判型に成形し、小麦粉、卵、パン粉の順に衣を付ける。
- ⑥170～180℃の油で揚げる。

【栄養価】 子ども1人分

エネルギー	229kcal	脂質	10.2g
タンパク質	6.4g	塩分	0.4g