



わが家の一品にいかがですか？

さつまいもの和風コロッケ

【 材料（5人分） 】

◎ さつまいも	・・・	500 g（中2～3本）	<合わせ調味料>	
◎ 鶏ひき肉	・・・	200 g	◎ こいくちしょうゆ	・・・ 大1
◎ 玉ねぎ	・・・	100 g（1/2個）	◎ みりん	・・・ 大1
◎ ごぼう	・・・	50 g（1/3本）	◎ 酒	・・・ 大1
◎ にんじん	・・・	50 g（1/4本）	◎ 砂糖	・・・ 大1/2
◎ 油	・・・	小2		
◎ パン粉、小麦粉、卵	・・・	各適量		



【 作り方 】

- (1) パン粉は、きつね色になるまで炒っておく。
- (2) 玉ねぎ、ごぼう、にんじんは、粗みじん切りにする。
- (3) フライパンに油を熱し、鶏ひき肉と玉ねぎ、ごぼう、にんじんを炒める。
- (4) (3) に合わせ調味料を加え、弱火で5分程度加熱する。
- (5) さつまいもは、皮をむいて適当な大きさに切り、茹でるか電子レンジで柔らかくなるまで加熱して、つぶしておく。
- (6) (5) に(4) を合わせ、よく混ぜてから丸め、小麦粉→卵→パン粉の順に衣をつける。
- (7) オープントースターにアルミホイルを敷き、(6) を並べて焼く。（目安：8～10分）



今が旬のさつまいもを使った、揚げずに焼くだけの和風コロッケです。

さつまいもには、抵抗力を高める働きのある「ビタミンC」が多く含まれています。寒くなるこれからの時期は、ビタミンCをしっかりとってかぜを予防し、元気に過ごしたいですね。

さつまいもを、さといもやじゃがいもに代えて作ってもおいしいですよ。ぜひ、いろいろなお味の味わいと、ごぼうの食感を楽しんでくださいね！

<一人分の栄養価>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
286	13.3	5.4	0.7

