

献立名

コロッケ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
牛ひき肉	4	4	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>鶏卵 消毒し、割りほぐす</p> <p>じゃがいも 大きめに切り、水にさらし、茹でる</p> <p>たまねぎ } 粗みじん切り</p> <p>にんじん }</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) じゃがいもはつぶし、冷ます。</p> <p>(2) 植物油で、合ひき肉(牛ひき肉、豚ひき肉)、たまねぎ、にんじんを炒め、食塩、こしょうで調味し、冷ます。</p> <p>(3) (1)と(2)を混ぜ合わせ、小判型か、俵型にまとめる。</p> <p>(4) 小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ植物油で揚げる。</p> <p>※ 冷凍コロッケの場合、購入するときは、内容をよく吟味し、型くずれのないものを選ぶ。 揚げるときは、一度に沢山入れると急激に植物油の温度が下がるので、少しずつ揚げる。</p>
豚ひき肉	6	6	
じゃがいも	45	40.5	
たまねぎ	6	5.7	
にんじん	6	5.7	
小麦粉(薄力粉)	6	6	
鶏卵	6	5.2	
パン粉	10	10	
食塩	0.3	0.3	
こしょう	0.01	0.01	
植物油(揚げ吸油分)		7	

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール 当量)( $\mu$ g)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	ナトリウム (食塩相当 量)(g)
189	5.2	9.9	12	0.6	96	0.11	0.06	15	1.3	0.5

平成16年度改正