

いんげん豆のコロッケ



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* するりん白花豆	30	解凍する	①油で玉ねぎが透明になるまで炒め、Aで味をつけ冷ます。
* 大豆の華フレーク	2		②するりん白花豆に①・ホールコーン・むきえだ豆・
玉ねぎ	15	粗みじん	大豆の華フレークを入れよく混ぜる。
* 冷ホールコーン	5		③②を軽く丸める。手につくようだったら冷蔵庫で冷やす。
* 冷むき枝豆	5		(冷やすことで手につくのを防げる)
* 塩	A0.2		④Bを溶き衣を作る。
* こしょう	A0.01		⑤③を俵型に形を整え、④・パン粉をつけ揚げる。
* コンソメ	A0.5		
* 油	0.5		
* パン粉	10		
* 小麦粉	B4		
水	B8		
* 揚げ油	7		

*** は給食会取扱商品です。**

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
184	5.5	9.4	0.6	25	32	1.0	0.6	1	0.10	0.02	3	3.9