


料理名		コロッケ	
		449kcal	
材 料		分 量 (2人分)	盛り付けイメージ
じゃがいも		2個	
きゅうり		1/4本	
塩		少々	
人参		50g	
コーン		30g	
ベーコン		30g	
トマトソース	A	大さじ3	
マヨネーズ		適量	
塩・こしょう		少々	
パン粉	B	適量	
卵		1個	
小麦粉		適量	

作り方

- ① ジャがいもは皮を剥いて、茹でやすい大きさに切る
- ② ①をマッシャーで潰す
- ③ 人参は1cm角切りにし、下茹でする
- ④ きゅうりは1cm角切りにし、下茹でする
- ⑤ コーンは下茹でする
- ⑥ ベーコンは1cm角切りにし、フライパンで軽く炒める
- ⑦ ②、③、④、⑤、⑥、Aを混ぜ合わせる
- ⑧ ⑦を食べやすい大きさにし、Bをつけて180℃の油で揚げる

特定原材料

卵	乳製品	小麦	そば	落花生	えび	かに	牛肉	鶏肉	豚肉	ゼラチン	大豆	まつたけ	山芋
●	●	●							●	●			
オレンジ	キウイ	くるみ	バナナ	もも	りんご	あわび	いか	いくら	鮭	鯖	ナッツユー	ごま	
					●								