



献立名／食品名	切り方	1人分 単位	4人分 単位	目安	調理方法等
【スコップコロッケ】					
じゃがいも	3～5	60.0 g	240.0 g	中 2～3 個	＜スコップコロッケ＞ ・パン粉に油をまぶしてきつね色
豚ひき肉		25.0 g	100.0 g		になるまで乾煎り後、パセリと
にんじん	みじん切り	5.0 g	20.0 g	1/8 本	混ぜておく。
たまねぎ	みじん切り	20.0 g	80.0 g	1/3 個	①じゃがいもは蒸すかゆでてつぶす
バター		2.0 g	8.0 g	小さじ 2	(電子レンジでの方法は下をみてください。)
塩		0.2 g	0.8 g		②バターでひき肉、玉ねぎ、にんじ
こしょう		0.02 g	0.1 g		んを炒める。
					③じゃがいもを加え、調味する。
ソフトパン粉	からいり	5.0 g	20.0 g	1/2 カップ	④カップか耐熱容器に詰めて、
オリーブ油		2.5 g	10.0 g	小さじ 2と1/2	炒ったパン粉をかけてオーブンで焼く。
パセリ(生)	みじん切り	0.8 g	3.2 g	小さじ 1	
(乾燥パセリの場合)		0.05 g	0.2 g	小さじ 1/10	



【じゃがいもを電子レンジで加熱する方法】

- ①じゃがいもをきれいに洗って、フォークで3か所くらいさす。(破裂防止のため)
- ②水にぬらし、皮つきのままゆらくラップでくるむ。
- ③電子レンジで加熱する。※焦げたり、破裂したりしないかどうか、様子をみながら加熱してください。
＜目安＞じゃがいも2個の場合：600w 6分間(3分間 + ひっくり返して3分間)
- ④5分ほどおいて冷ました後、キッチンペーパー等を使って皮をむく。芽はスプーンや包丁で取り除く。
※ひっくり返す時、取り出す時、皮をむく時、熱いので気をつけましょう。

…はじめに…

料理をする時は、刃物の使い方、火の扱い方には十分注意して、おうちの人の許可を得てから、大人と一緒に作業してください。『給食メニューを作ってみよう!』を読んで、身じたくをととのえましょう。

スコップコロッケは、昨年度、たくさんの児童からレシピを聞かれた人気メニューです。成形もなく、油でも揚げないので、手軽にできます。

昨年度の給食では豚ひき肉で作りましたが、鶏肉・牛肉・ウインナー・ベーコン・ツナ缶など、なんでも合います。コーンやチーズ、今が旬の春野菜をいれてもおもしろそうですね^ ^

学校がはじまったら、ぜひ作った感想をきかせてください。もしおすすめの組み合わせがあれば、教えてもらえると嬉しいです。もしかして鈴木小の給食に登場するかも?!

鈴木小 栄養士