

(ぞう組 11月5日)

【11ぴきのねことあほうどり】



生活発表会の題材となる絵本です。コロッケをパクパク食べるシーンがあり、そのコロッケをみんなで食べ生活発表会に向けて「頑張ろう」という思いをこめて、この絵本になりました。

※アレルギー対応で、衣をおからで代用しています。

◎コロッケ

<材料>：4個分

じゃがいも（男爵）	中3玉
牛ひき肉	40g
たまねぎ	1/4玉
にんじん	1/4本
塩・こしょう	適量
油	適量
上新粉	適量
水	適量
おから	40g
揚げ油	適量

（作り方）

玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。じゃがいも（男爵）は皮をむく。

おからはフライパンで、パラパラになるまで乾煎りする。

①フライパンに油をひき中火で玉ねぎ・人参・牛ひき肉を炒める。玉ねぎは茶色くなるまで炒める。

②じゃがいも（男爵芋）は茹で、冷めないうちに潰し、①と混ぜる。

③②を小判型に成形する。水で溶いた上新粉、おからの順につける。

④170℃の油で揚げる。