



## 冬のおすすめレシピ

### ☆さつまいものコロッケ☆

定番のコロッケをさつまいもや南瓜に変えたり、カレー粉を少量加えてカレー味にしたりと、アレンジしています。



材料（幼児4人分）

さつまいも 150g  
豚ひき肉 80g  
玉ねぎ(みじん切り) 50g  
人参(みじん切り) 20g  
塩 少々  
砂糖 小さじ1  
コンソメ 小さじ1  
小麦粉 適量  
卵 適量  
パン粉 適量

揚げ油 適量  
とんかつソース（お好み）

作り方

- ①さつまいもは皮をむき、蒸して（又は茹でて）、つぶしておく。
- ②豚ひき肉、玉ねぎ、人参を炒め合わせ、調味する。
- ③つぶしたさつまいもと②を合わせ、粗熱をとっておく。
- ④③を小判型に成型し、薄力粉・卵・パン粉の順につけ、揚げる。
- ⑤お好みでソースをかけて出来上がり。ソースがなくても、さつまいもの甘さで美味しく食べられます。

### ☆夕焼けにぎり☆

材料 4人分

米 100g  
しらす干し 20g  
人参 40g  
Aみりん 小さじ1/2  
Aしょうゆ 小さじ1  
A水 140cc

焼きのり 適量

作り方

- ①人参はみじん切りする。
- ②米、調味料A、人参を入れて、炊飯する。
- ③しらす干しは湯でこぼしておく。
- ④俵型ににぎり、のりを巻く。



その他おすすめの具

ほうれん草・鮭・ひじき・刻み昆布・ツナ  
おかか・小松菜・チーズ・そぼろなど

