



冬のおすすりめしシビ

☆さつま芋のコロック☆

定番のコロックをさつま芋や南瓜に変えたり、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つぶしたさつま芋と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、さつま芋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。



その他おすすりめの具

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

