

節約献立（クッキングレシピ）

【松戸駐屯地】

料理名	あじさいコロッケプレート	金額	1食当たり	343円
			メイン料理	133円

材料名	使用量	調理指示	作り方	
じゃが芋	100	つぶす	1 じゃが芋は蒸した後つぶす。 2 玉葱は粗みじん、あじさい葱は小口切りにする。 3 豚肉は挽肉にする。 4 玉葱を炒め塩、胡椒で味を調え、豚肉を加える。火が通ったら粗熱をとる。 5 4に1のじゃが芋、あじさい葱、ピザチーズを混ぜ合わせ、成型する。 6 5に小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて180℃の油で揚げる	
玉葱	20	粗みじん		
あじさい葱	20	小口切り		
豚もも肉	50	挽肉		
食塩	0.5			
胡椒	0.1			
小麦粉	10			
鶏卵	10			
パン粉	10			
サラダ油	5			
ピザチーズ	5			
サニーレタス	10			
プチトマト	20			

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	1089	351
たんぱく質 (g)	35.3	16.1
脂質 (g)	29.1	15.1
炭水化物 (g)	165.2	35.9
食塩相当量 (g)	1.7	0.7
食物繊維 (g)	6.5	2.7
カルシウム (mg)	160	60
鉄 (mg)	4.7	1.5



お品書き
 コロッケ
 鶏肉サラダ
 ご飯
 スープ
 クラフティ

PRポイント

コロッケの中にはあじさいで有名な本土寺（あじさい寺）の周辺で栽培されているあじさい葱を入れてあります。クラフティの果物は季節によって旬の果物を取り入れて提供しています。安価でも満足感のあるコロッケプレートをお勧めします。