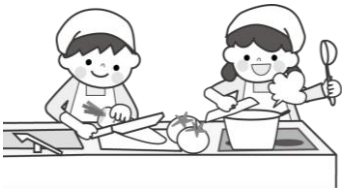
野菜コロッケ





【材料：２人分（４個分）】

じゃがいも（中サイズ）	２個
にんじん	１/２本
ブロッコリー	１/４株
ツナ缶	１缶
塩コショウ	少々
小麦粉	大さじ１
水（水溶き小麦粉用）	大さじ１
パン粉	大さじ２
揚げ油	適量
ソース	お好み

【作り方】

① じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
（目安：６００Ｗ、５～６分）

② ブロッコリーは小房に分け、細かく刻む。

③ にんじんは皮をむいて５㎜の輪切りにし、２～３個星型にくりぬく。くりぬいた残りは細かく刻む。

④ ②と③を電子レンジで加熱する。（目安：６００Ｗ、３～４分）

⑤ ①のじゃがいもは熱いうちにつぶし、②と③を入れる（星型のにんじんは別に置いておく）。ツナ缶も汁ごと加えて混ぜ、塩コショウで味を調える。

⑥ ④を４等分に丸める。形を整えながら、②でくりぬいた星型のにんじんをランダムに入れておく。

⑦ 小麦粉を水で溶いておく（水溶き小麦粉）。

⑧ ⑤に、水溶き小麦粉、パン粉の順に衣をつけ、揚げる。

※星型のにんじんが入っていたらラッキー

ひとことメッセージ

ソースをつけて食べるとすごくおいしかったです。

さくさくしていて、野菜が好きじゃない子も食べれそうでした。



食育レシピコンテスト応募９２通の中から選ばれました！

主催：木津川市健康推進課