

ココロさつまいもコロッケ

材料（2人分）

さつまいも	200g
ベーコン（ブロック）	30g
にんじん	20g
玉ねぎ	60g
プロセスチーズ	10g
カレー粉	小さじ 2/3
バター	5g
卵	適宜
小麦粉	適宜
パン粉	適宜
サラダ油	適宜

作り方

- ① さつまいもは、竹串がすっと入るくらいになるまで柔らかく蒸す。
（電子レンジでもOK）
- ② にんじん、玉ねぎは粗めのみじん切り、ベーコンは5mm角に切る。
- ③ フライパンでサラダ油小さじ1を軽く熱し、ベーコンを炒めた後、
にんじん、玉ねぎを炒める。
- ④ ①のさつまいもの皮をむき、熱いうちにバターを加えてつぶす。
- ⑤ ④に③とカレー粉を加え、よく混ぜてから、チーズを包むように丸め。
※大きさは好みだが、50gが目安
- ⑥ 小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、170℃の油で揚げる。



🌸一人分の栄養価				
エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
431	10.0	22.0	53.8	0.9

きのこのスープ

材料（2人分）

きくらげ（乾燥）	3g
しいたけ	2枚
玉ねぎ	20g
にんじん	20g
セロリ	20g
しめじ	20g
小松菜	20g
コンソメ（固形）	1個
水	360ml
黒コショウ	適宜
サラダ油	小さじ1

作り方

- ① きくらげ(乾燥) は水（分量外）で戻し、しいたけと共に細切り
玉ねぎ、にんじん、セロリは薄切り、しめじは小房に分ける。
- ② 小松菜は茎と葉に分け、それぞれ2cmほどの幅に切る。
- ③ 小松菜の葉以外をサラダ油でしんなりするまで炒め、水を加えて
2～3分煮る。
- ④ ③にコンソメを加えてひと煮立ちしたら小松菜の葉をのせ、
お好みで黒コショウを振る。



一人分の栄養価

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
42	1.4	2.3	5.8	1.3