

興部町の学校給食名物

秋鮭のコロッケ



通称：鮭コロッペ



光塩学園女子短期大学2年生

大石あさひさん(19)

興部町出身。管理栄養士を目指して勉強中。8月に当院で臨地実習を行いました。

作り方

- ① 生鮭は皮と骨をはずし、2cm角に切る。玉ねぎはみじん切りにする。フライパンに油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒め、とうもろこし・枝豆・生鮭を加えて、鮭の色が変わるまで炒める。塩、こしょうで調味して火を止める。
- ② じゃが芋は皮をむいて大きめの一口大に切り、鍋に入れてかぶるくらいの水を加え、ふたをして中火にかける。煮立ったらふたをずらしてかけ、弱火で8～10分、じゃが芋がやわらかくなるまでゆでる。
- ③ ②の湯を捨て、再び火にかけて鍋をゆすりながら水気を飛ばし、粉ふき芋にする。火からおろしてマッシャーなどでつぶす。
- ④ ③を大きめのボウルにあけ、①を加えてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうで調味する。
- ⑤ ④を丸く成型し、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ⑥ 揚げ油を170℃に熱して⑤を入れ、薄く色づき、パチパチと音がしてくるまで約5分揚げる。
- ⑦ 油をよくきって器に盛り、レタスとトマトを添える。

材料(1人分)

メークイン	100g
秋鮭	20g
玉ねぎ	10g
茹でとうもろこし	5g
茹で枝豆	5g
油	2g
塩	0.4g
こしょう	0.08g
卵	10g
小麦粉	5g
パン粉	8g
サラダ油	10g
レタス	15g
トマト	30g

栄養成分

エネルギー	297 kcal
たんぱく質	9.9 g
脂質	15.0 g
炭水化物	29.9 g
食塩相当量	0.6 g

❀コロッペとは…❀

約12年前に興部または道産の食材を使用し、興部独自のおかずを提供する目的で、興部町の給食センターで考案されました。今では給食のおかずとして定着し、具材も鮭、ベーコン、帆立、焼き豚と、シリーズも増え、年4回程度提供されています。

