

パイナップル入りカレーコロッケ

中学校

食材料	4人分量(g)	切り方など
パイナップル芯	50.0	
たまねぎ	80.0	みじん切り
じゃがいも	280.0	いちょう切り
牛乳	60.0	
バター	2.0	
乾燥マッシュポテト	40.0	
油	4.0	
豚ひき肉	40.0	
塩	2.0	小さじ1/3
A こしょう	少々	
カレー粉	8.0	大さじ1強
ウスターソース	2.0	小さじ1/2
小麦粉	20.0	大さじ2強
たまご	28.0	
揚げ油	適量	
パン粉(生)	40.0	
パン粉(乾燥)	20.0	

作り方
①パイナップルの芯は1cm角に切る(ミキサーにかけてもよい)。たまねぎはみじん切りにする。
②じゃがいもは蒸してよくつぶす。
③牛乳は温め、バターは溶かしておく。
④①・②・乾燥マッシュポテト・牛乳を混ぜる。
⑤フライパンに油を熱し、豚ひき肉・たまねぎを炒め、Aで味付けし、バターを混ぜ、冷ます。
⑥④と⑤をよく混ぜ小判型に丸め、小麦粉・たまご・パン粉をつけて油で揚げる。

コメント
いつも給食で提供している手作りコロッケにパイナップルの芯を加えました。じゃがいもとパイナップルは相性の良い食材です。
1個約500gのホールパインの芯の部分は100gの重さです。芯の部分は固いのですが甘みは十分にあります。廃棄してしまう部分を細かくし、コロッケの具材に混ぜてから油で揚げることにより、硬さも全く気にならず甘みも増します。今回、本体の部分はフルーツサラダに使用したため、廃棄率が大幅に減少しました。

