



明日葉コロッケ

いもどりに明日葉を使ったコロッケです。

都立大島海洋国際
高等学校提供

材料（1人分・2個）

豚ひき肉 30g	サラダ油 2g
たまねぎ 20g	小麦粉 10g
じゃがいも 120g	パン粉 10g
にんじん 5g	たまご 15g
明日葉 6g	揚げ油 6g
食塩 0.3g	中濃ソース 6g
こしょう 0.02g	

作り方

- ①じゃがいもを蒸してつぶす。
- ②ひき肉、たまねぎ、にんじんを炒め、調味する。
- ③明日葉はゆでて絞り、小口切りにカットする。
- ④①～③を混ぜ、小判型に丸める。
- ⑤④に小麦粉、たまご、パン粉をつけて油で揚げる。

献立内容

主食	ごはん
主菜	明日葉コロッケ
汁物	野菜スープ
副菜	中華サラダ
デザート	キウイフルーツ

一食分の栄養成分値

エネルギー	973kcal
たんぱく質	28.0g
脂質	26.5g
炭水化物	166.8g
食塩相当量	3.1g

この献立で摂取できる野菜の量 167g

明日葉コロッケ：たまねぎ、にんじん、明日葉
野菜スープ：にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、パセリ
中華サラダ：にんじん、もやし、小松菜

※ここでいう野菜は、いも類、きのこ類及び海藻類を含めない緑黄色野菜及びその他の野菜です。