



新献立

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!



鳥飼ナスくん



セッピー

スコップパンプキンコロッケ

令和7年10月28日の献立(材料は1人分)

【材料】

A	牛ひき肉	10g	西洋かぼちゃ	55g
	豚ひき肉	10g	たまねぎ	30g
	オリーブ油	2g	カレー粉	0.1g
	砂糖	少々	塩	少々
	みりん	小さじ1/3	こしょう(白)	少々
	酒	小さじ1/3	パン粉	小さじ3
	薄口醤油	小さじ1/2	オリーブ油	0.5g

【作り方】

かぼちゃ…とらむきにし、厚めのいちょう切り
たまねぎ…粗みじん切り

- ①かぼちゃは耐熱容器に入れふんわりラップをし、600Wのレンジで5分ほどやわらかくなるまで加熱する。
- ②オリーブ油を熱し、牛・豚ひき肉を炒め、Aで味をつける。
- ③②にたまねぎを入れ炒め、①を入れ、カレー粉・塩・こしょうで調味する。
- ④耐熱皿に③を入れ、パン粉を上のにのせ、オリーブ油をかけ、180℃10分のオーブンで焼く。



スコップパンプキンコロッケは普通のコロッケとは違い、丸めず油で揚げないコロッケです。給食では大きいバットに食材を並べてスチームコンベクションオーブンで焼き上げ、教室でスコップ(おたまなど)で、一人分ずつ取り分けて食べます。

