

**平成 29 年度「食肉惣菜創作発表会全国大会」特別賞受賞作品 冊子掲載！**

本校卒業生（2期生）の作品が、全国の食肉販売店むけの冊子に掲載されました。  
その内容を、お知らせいたします。



<全国の小売店店頭にて配布されています>

食べ歩きにぴったり!



鶏肉使用

## しおかぜ メンチコロッケ

- ◆ たっぶりの野菜やしらすが入って栄養のバランスもよい。
- ◆ しらすで、海を感じるような味に。
- ◆ やわらかく軽い食感です。
- ◆ コップパンや食パンにサンドしても楽しめます。

カロリー (1パック分)	444kcal	アレルギー (7品目)
食塩相当量 (1パック分)	2.8g	卵・小麦
調理所要時間 (材料を全て用意をした上)	30分	

9

材料 16個分  
(1パック2個)

鶏ひき肉 600g

玉ねぎ 400g

マッシュポテト 200g  
(茹でて粉吹きにしてつぶしたもの、またはパウダー)

しらす 100g

A  
塩 少々  
こしょう 少々  
ケチャップ 大さじ2  
とんかつソース 大さじ2

バター 適量

薄力粉 1カップ (卵1個)

水 1/2カップ (卵を割ったもの)

パン粉 適量

揚げ油

マッシュポテト、  
パウダー1カップに対し  
お湯1と1/2カップ (冷凍でも可)  
※商品により異なる

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにする。ボウルにひき肉を入れて粘りが出るまで良くこね、玉ねぎとマッシュポテト、Aの調味料を加えてさらによく混ぜる。最後にしらすを加えてさっと混ぜる。



- 2 16等分にし、小判型に成型して中央にくぼみを作る。バターを、パン粉の順に付ける。



- 3 180℃の油でからりと揚げる。



10