

●うずらスコッチエッグ

栄養成分 1人分

エネルギー	412kcal
たんぱく質	17.8g
カルシウム	62mg
食塩相当量	1.4g

材料 4人分

牛豚ひき肉	200g
玉ねぎ(小)	1/2個(60g)
サラダ油	小さじ2
小松菜	20g

【A】

卵	1個
生パン粉	30g
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
うずらの卵(水煮)	8個

薄力粉	20g
とき卵	1個分
生パン粉	40g
揚げ油	適量

レタスのせん切り	4枚分(160g)
ミニトマト	4個
中濃ソース	適量



作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにします。フライパンにサラダ油を熱し、あめ色になるまで炒めます。
- 2 小松菜はさっと茹でて水にとり、水気を絞ってみじん切りにします。
- 3 ボウルにひき肉と①②、【A】を入れ、よくこねます。8等分にし、それぞれうずらの卵を包むようにしながら、俵形に成型します。
- 4 薄力粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、170℃に熱した油できつね色になるまで揚げます。
- 5 適宜切って器に盛り、レタスとトマトを添え、ソースをかけます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

大人世代にもなじみの深いスコッチエッグですが、じつはイギリスの料理です。「ハンバーグ生地」「うずらの卵」「揚げ物」と、子どもに好まれるポイントをしっかりおさえているから、子どもたちはみんな大好き。給食で食べたスコッチエッグがおいしかったことをきっかけに、イギリスに興味を持つようになった子もいるほどです。しょうゆをかけたり、揚げずに焼いて照り焼き風に仕上げたりしてもおいしいですよ。