

# 技能実習生おすすめ献立



from インドネシア

## 2023年6月19日 (月) 夕食

### フルクテルクンタン(インドネシア風コロッケ)



#### 栄養価(1人分)

エネルギー	116kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	5.8g
炭水化物	11.5g
食塩	0.1g

#### 材料(4人分)

新じゃがいも	240g
玉ねぎ	20g
青ねぎ	4g
卵(つなぎ用)	60g
片栗粉	0.4g
ナツメグ	1.2g
④ おろしにんにく	0.8g
塩	0.4g
こしょう	0.4g
卵(衣用)	40g
油	20g

新じゃがいも：春に収穫されたばかりのじゃがいものこと。ビタミンCが豊富です！



#### 作り方

- ① 新じゃがいもがやわらかくなるまで茹でる。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして炒める。
- ③ 青ねぎは小口切りにする。
- ④ 茹でた新じゃがいもを潰して、②の玉ねぎ、③の青ねぎ、④を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 混ぜ合わせたものを丸型に成形して卵液(衣用)にくぐらせてから、熱したフライパンに油を入れて、両面に焼き色がつくまで揚げ焼きする。
- ⑥ お好みの器に盛り付けて完成。

#### <一口メモ>

フルクテルクンタンとは、フルクテル=揚げ物、クンタン=じゃがいもという意味で、日本でいうコロッケのようなものです。インドネシアの国民食です。今回、彦根産の新じゃがいもを使用して作りました。



メニュー考案者：株)南テストイパル ギタ と シティ

2022年5月に来日し、技能実習生として働いているギタとシティです。インドネシアの国民食をぜひ召し上がってみてください。



彦根市立病院

Hikone Municipal Hospital

※治療食等の場合は、ポスターの内容と異なることがあります。ご了承ください。