



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



種とワタは
取り除きますが、
捨てずに
いろいろな料理に
使ってみましょう！

かぼちゃを余さずに食べよう！ かぼちゃのコロッケ

一人あたりのエネルギー 627kcal	食塩相当量 1.1g	調理時間 約25分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

かぼちゃ……………1/4個
豚肉ミンチ……………100g
玉ねぎ……………1/2個
サラダ油……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ1
塩・こしょう……………少々
小麦粉……………適量
卵……………1個
パン粉……………適量
揚げ油……………適量

■作り方

- ① かぼちゃは皮を削ぎ落とし、一口大程度に切り、玉ねぎはみじん切りにする
- ② 耐熱ボウルにかぼちゃを入れてふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで5分程度加熱し、熱いうちにフォークで潰す
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉ミンチ、玉ねぎを加えて、玉ねぎがしんなりするまで炒め、しょうゆ、塩・こしょうを加える
- ④ ②に③を加えてよく混ぜ、好みの大きさに成型する
- ⑤ 卵を溶き、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、180℃に温めた揚げ油で表裏を返しながらかきつね色になるまで揚げる
- ⑥ 余分な油を切り、器に盛る

cooking memo