

とちぎ健康料理

とちぎ健康21プラン

かぼちゃコロッケ

●特産品●

かぼちゃ

●出品者●

喜連川町 蓮見 啓子さん

お薦めのことば

ホクホクと、おいしくできます。



かぼちゃコロッケ

材 料 (4人分)

●かぼちゃ	400g
●豚挽肉	100g
●玉ねぎ	150g
●サラダ油	少々
●塩	少々
●こしょう	少々
●砂糖	大さじ1
●しょうゆ	小さじ1
衣	
●小麦粉	50g
●卵	1ヶ
●パン粉	70g
●揚げ油	

一人分の栄養価

●エネルギー	410 kcal
●たんぱく質	11.3 g
●脂 質	20.6 g
●カルシウム	46 mg
●鉄	1.0 mg
●塩 分	0.7 g

献立のヒント

- もやしのからし和え
- 豆腐とわかめの味噌汁

一口アドバイス

- かぼちゃの皮も少し混ぜ入れると緑色がついて、きれいにできあがります。

作り方

① かぼちゃは皮をむいて1cm位に切り、蒸し器でふかす。

② 火が通ったら、あついうちに塩少々を入れてよくつぶす。

③ みじん切りした玉ねぎと挽肉をサラダ油少々で炒め調味料を加える。

④ ②と③を混ぜて、コロッケの形にまとめる。

⑤ 小麦粉、卵、パン粉の順につける。

⑥ 油で揚げる。

