

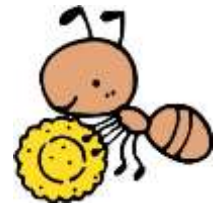


## かぼちゃのコロッケ



<材 料> 大人4人前

かぼちゃ 1/4個 人参 1/4本 玉ねぎ1/4個  
豚ひき肉 100g 塩・胡椒 少々  
小麦粉 約大さじ3 卵1個 パン粉約50g 揚げ油 適量



<作り方>

- ① かぼちゃは種とわたを取って、皮を剥き茹でて、つぶしておく。
- ② 玉ねぎ・人参を微塵切にする。
- ③ フライパンに油を熱し、ひき肉を炒めて色が変わったら、人参・玉ねぎを加えしんなりしたら、塩・胡椒で味を付ける。
- ④ ①と②を混ぜ合わせて、4つにわけて小判型に形を作る。
- ⑤ 小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣を付けて、170度に熱した油で揚げて、盛り付けソースをかけて出来上がりです。



<ワンポイント>

醤油やソースは先にかけてしまうのではなく、小皿にだしてつけながら食べると減塩になりますよ！！