

「かぼちゃのコロッケ」

かぼちゃに含まれるβ-カロテンには免疫力強化作用があり、油と一緒に摂ると吸収率がアップします。

<主な材料・10個分>

かぼちゃ	300g
鶏挽肉	50g
干し椎茸	2枚
玉葱	1/4個
人参	1/6本
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
薄力粉	適量
卵	1個
パン粉(生)	適量
揚げ油	適量



<作り方>

- ① 干し椎茸は戻して軽く水を絞り、粗みじんに切る。玉葱、人参も粗みじんに切る。
- ② 鍋に醤油、砂糖、みりんを合わせてひと煮立ちさせ、豚挽肉、人参、椎茸の順に加える。1分くらい煮たら玉葱を加え、混ぜながら1~2分煮詰める。その後冷ましておく。
- ③ かぼちゃは種とワタを取り除き、皮の緑の部分を残さずむいて一口大に切る。耐熱ボウルにペーパータオルを敷き、かぼちゃを並べる。ラップをふわっとかけて電子レンジで5~6分程加熱する。
- ④ かぼちゃが熱いうちにペーパーを取り除いて潰す。
- ⑤ ④がなめらかになったら②のそぼろを加えて混ぜる。
- ⑥ ⑤を10等分して一口大のボール状に成形し、粗熱をとる。
- ⑦ ⑥を薄力粉、卵、生パン粉の順についたら、180℃の油で揚げる。

(1個分)

エネルギー 76kcal 蛋白質 2.6g 塩分 0.3g