

かぼちゃコロッケ



材 料

かぼちゃ	25g
鶏ひき肉	5g
玉葱	8g
人参	5g
コーン	2g
しめじ	2g
塩	少々
薄力粉	適宜
卵	適宜
パン粉	適宜
揚げ油	適宜
<ソース>	
ケチャップ	小さじ1
ウスターソース	少々

- 作り方
- ① かぼちゃは一口大に切り、レンジで3~4分加熱し、つぶす。
 - ② 玉葱、人参はみじん切り、しめじはざく切りする。
 - ③ フライパンに油をひき、ひき肉、②、コーンを炒める。
 - ④ ①、③、塩を混ぜ合わせる。
 - ⑤ ④を一口大のボール状に丸め、小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつける。
 - ⑥ 180℃油できつね色になるまで揚げる。
 - ⑦ お好みでソースをかける。

栄養成分 エネルギー 137kcal

たんぱく質	4.5g	ビタミンA	135μgRE	ビタミンC	12mg
脂質	4.9g	ビタミンB1	0.05mg	繊維	1.8g
カルシウム	17mg	ビタミンB2	0.06mg	塩分	0.6g
鉄	0.4mg				

ひとくちメモ 13

お弁当メニューの下ごしらえには、お鍋も汚れず、時間も短縮できる電子レンジが便利です。ただし、加熱したては熱いので、やけどには十分注意しましょうね。



小さな子どもにも好き嫌いせずに食べてもらえるように、子どもたちが大好きなコロッケをかぼちゃコロッケにしてみました。

献立立案者 南 美帆