

かぼちゃコロッケ <主菜>



エネルギー 246kcal

塩分 1.0g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

かぼちゃにはカロテンやビタミンEが含まれます。カロテンは肌や粘膜、目を丈夫にし、免疫力を高めます。また、ビタミンEは冷え症の緩和に効果があります。



阿知須共立病院 栄養科

かぼちゃコロッケの作り方

材料（2人分）

牛ミンチ	40g
かぼちゃ	1/8個
玉ねぎ	1/4個
小麦粉	適量
溶き卵	適量
パン粉	適量
サラダ油	適量
（つけ合わせ）	
キャベツ（線切り）	適量
トマト（くし切り）	4切れ
パセリ	適量

- ① かぼちゃは皮をむいて小さく切り、ラップをして電子レンジ（600W3分）で蒸してつぶす。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱して牛ミンチ、玉ねぎを炒めて塩で調味し粗熱をとる。
- ④ ①と③を混ぜ合わせて、形成する。
- ⑤ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑥ 皿にコロッケを盛り、キャベツ、トマト、パセリを添える。

