



かぼちゃコロッケ

～冬至のメニューでも大人気！～



エネルギー 302 kcal (1人分) 食塩相当量 1.2 g (1人分)



＜給食で提供されたメニュー＞

わかめごはん
かぼちゃコロッケ
ゆずドレサラダ
すまし汁
牛乳

材料(4個分)

豚ひき肉	100g
玉ねぎ(みじん切り)	1/2 個(100g)
塩	小さじ 1/2 弱
こしょう	少々
油	適量
かぼちゃ	1/3 個(360g)
バター	大さじ 1/2
小麦粉	1/3 カップ強
卵	1/3 個
パン粉	1 カップ強
揚げ油	適量
中濃ソース(お好みで)	小さじ 1

作り方

- 【1】 豚ひき肉と玉ねぎを油で炒め、塩・こしょうをふる。
- 【2】 かぼちゃは皮ごと適当な大きさに切り、レンジでやわらかくなるまで加熱し、潰す。
- 【3】 【2】に【1】と溶かしバターを加えて混ぜる。
- 【4】 等分して小判型に形を整え、小麦粉→溶き卵→パン粉の順につける。
- 【5】 油で揚げ、お好みでソースをかけて完成。