

かぼちゃコロッケ



エネルギー	225kcal
たんぱく質	10.0g
脂質	7.9g
塩分	1.2g

かぼちゃの甘みと肉のうまみがギュッと詰まったかぼちゃコロッケは、とても満足感のある一品です。

介護老人保健施設 あおぞら 管理栄養士

〈材料〉 1人分量

かぼちゃ	30 g
じゃがいも	15 g
玉ねぎ	10 g
鶏ひき肉（もも）	25 g
マーガリン	2 g
塩	0.5 g
コショウ	0.1 g
薄力粉	8 g
鶏卵	10 g
パン粉	14 g
油	2cc
ケチャップ	8 g
ウスターソース	1.5cc

〈作り方〉

- ①かぼちゃとじゃがいもは、皮をむき茹でてマッシャーでつぶす。
- ②玉ねぎは、みじん切りにしフライパンにマーガリンをひき、炒める。
- ③鶏ひき肉を炒める。
- ④かぼちゃ、じゃがいも、玉ねぎ、ひき肉を混ぜ合わせ、塩コショウで味付けをする。
- ⑤形をつくり、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
- ⑥160～170度の油できつね色になるまで揚げる。