



しゅさい

おうちdeきゅうしょく かぼちゃコロッケ

* 材料名

ちょっとひと手間のかかるメニューですが、
給食では好評！ハロウィンメニューにいかがですか？

かぼちゃ 1/4個 (250g)

ぶたひき肉 85g

ごぼう 5cm みじん切り

たまねぎ 1/2個 みじん切り

プロセスチーズ 30g 粗みじん

しょうゆ 小さじ1

三温糖 小さじ1

サラダ油 いため用

衣(小麦粉、卵、パン粉)

揚げ油

* 分量は4人分



- ①かぼちゃは1cm幅の短冊に切り、蒸す
- ②油で豚肉、玉ねぎ、ごぼうをいためる
- ③味付けをする
- ④蒸したかぼちゃは熱いうちにつぶし、③にまぜる
- ⑤チーズを入れてよく混ぜる
- ⑥一人分を小判型に成形する
- ⑦油であげる 175℃ 4分

※味がついているので、ソースをかけずに食べましょう。
※おなかのそうじに大活躍の食物せんいたっぷり2gです。

