

かぼちゃコロッケ

<材料 4人分>

かぼちゃ 300g (正味)

豚ひき肉 60g

玉葱 80g

粉チーズ 8g

バター 4g

塩 2g

こしょう 少々

小麦粉 大さじ2

卵 小1ケ

牛乳 大さじ1

パン粉 大さじ8



<作り方>

- ① 玉葱は0.5ミリ角に切る。かぼちゃは皮を荒くむき、乱切りにする。
- ② かぼちゃはラップで包み、レンジで加熱する。柔らかくなったら、ボールに入れてつぶす。
- ③ フライパンを熱し、ひき肉、玉葱を加えて炒める。
- ④ ②に③、粉チーズ、溶かしたバター、塩、こしょうを加え混ぜる。
- ⑤ バットに広げて冷まし、一人1ケあてに小判型に丸める。
- ⑥ 卵は割りほぐし、牛乳を混ぜておく。
- ⑦ ⑤に小麦粉をまぶし、⑥にくぐらせ、パン粉をまぶす。
- ⑧ 160℃に熱した油で⑦を揚げる。