



かぼちゃのカレーコロッケ



材料(子ども2人分 大人2人分)

かぼちゃ	300g (1/6ケ)
豚ひき肉	150g
玉ねぎ	60g (1/4ケ)
油	少々
塩	2.4g
こしょう	少々
カレー粉	2.1g
バター	5g
小麦粉	24g (大さじ3弱)
卵	50g (M1ケ)
パン粉	60g (1カップ強)
油(揚げる用)	適量

<作り方>

- ① かぼちゃは皮を取り茹でて、熱いうちにバターを加えつぶす。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 油を熱し、豚ひき肉と②を炒める。
- ④ 玉ねぎが茶色く色づいてきたら塩、こしょう、カレー粉をふる。
- ⑤ ①のかぼちゃに④を混ぜる。
- ⑥ 1人分ずつ好みの形にして、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて油で揚げる。

かぼちゃの甘さとカレー風味で食欲が増す一品です。かぼちゃを使ったコロッケはじゃがいもに比べてしっとりとした舌触りに仕上がります。



パン粉に少量の油を混ぜ合わせたものを用意し、コロッケのタネにつけてオーブンで焼くとヘルシーに仕上がります。