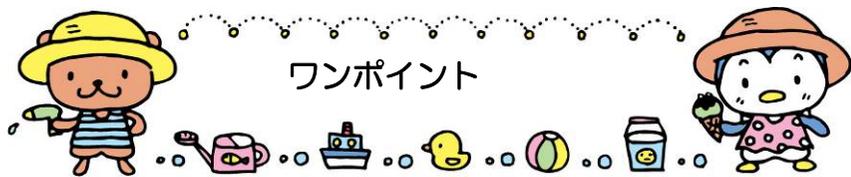




かぼちゃコロック



今がおいしいかぼちゃを使った、あまくてほくほくのコロックはいかがですか
～♪



ワンポイント

- ・ かぼちゃは電子レンジで少し加熱すると切りやすくなります。
- ・ ゆでる代わりに電子レンジでもOKです。
- ・ お子さんと一緒にいろいろな形のコロックを作ると楽しいですね。



材料と作り方

材料

かぼちゃ 25g、じゃがいも 25g、玉ねぎ 20g、牛ミンチ 10g、塩コショウ少々、砂糖 1g、しょうゆ 1g、パン粉 6g、卵 4g、小麦粉 3g、揚げ油

作り方

- ① かぼちゃ、じゃがいもは皮をむいて適当な大きさに切って、ゆで、ゆであがったら水を捨てて、乾煎りして水気をとばす。
 - ② 玉ねぎはみじん切りにし、牛肉と炒める。砂糖・塩こしょう・しょうゆで味を付ける。
- ☆①と②は粗熱を取っておく。
- ③ ボウルに①を入れてつぶし、そこに②を入れよく混ぜ合わせる。
 - ④ ③を好みの大きさに丸め、小麦粉、卵、パン粉の順に付ける。
 - ⑤ ④を油で揚げる。

材料はこども
1人分です。



かぼちゃは緑黄色野菜の仲間で、βカロチンが多く含まれています。βカロチンは、粘膜や皮膚の抵抗力を高め、生活習慣病予防に効果があるといわれています。その他にも、ビタミン E が含まれており、血管を広げて弾力をつけ、血行を促進する作用があるといわれています。

