

かぼちゃコロッケ

1人分の栄養価

エネルギー360kcal たんぱく質 12.4g 食塩相当量 0.8g 食物繊維 4.4g

材料 4人分

かぼちゃ	350g	小麦粉	60g
玉ねぎ	150g	溶き卵	1個分
ゆで卵	3個	パン粉	40g
塩	小さじ1/3	揚げ油	適量
こしょう	少々		

作り方

- 1 かぼちゃは、5cm角に切って蒸す。柔らかくなったら、熱いうちにつぶす。
- 2 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンに入れて、から炒りする。
- 3 ゆで卵は細かく刻む。
- 4 ボウルに1、2、3を入れて混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
- 5 1個70gの大きさに丸め、小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて170度の油で揚げる。

あれから何十年…!?調理実習で習ったゆで卵入りコロッケ。家族に好評の作り続けているレシピです。