

かぼちゃコロツケ

山県市食育推進サポーター
パクパクくりっこ

【材料】(4人分)

かぼちゃ	1/4個(300g)
たまねぎ	1/4個
ツナ缶(オイル漬け)	1缶(70g)
塩	小さじ2/3
こしょう	適量
薄力粉	適量
卵	1個
パン粉	適量
油	適量



【作り方】

- ①かぼちゃの皮をむき、一口大に切る。
- ②たまねぎをみじん切りにする。
- ③①、②を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで加熱する(500~600w6~10分)。かぼちゃが硬い場合は追加で加熱する。
- ④熱いうちに③をつぶし、油をきったツナを混ぜる。
- ⑤8等分にして形を整える。薄力粉をまぶし、溶き卵にくぐらせ、パン粉をつけて170℃の油できつね色になるまで揚げる。



ひとくちメモ

余ったかぼちゃの煮物を活用しても簡単に作ることができます。

【1食分栄養価】

エネルギー	179kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	10.8g
食塩相当量	1.3g