

■ B : フリー部門

(メニュー名)

## カレー風味のかぼちゃコロッケ

写真は枠内に収まるように添付してください。



### 栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 177 kcal
- ✓ たんぱく質 : 4.3 g
- ✓ カリウム : 282 mg
- ✓ リン : 55 mg
- ✓ 食塩 : 0.2 g

作業時間 50 分

価格(1食あたり) 110 円

### 材料・作り方

材 料	作 り 方
かぼちゃ 50 g 牛ひき肉 10 g 玉ねぎ 10 g バター 1 g 塩 0.1 g こしょう 0.1 g カレー粉 0.2 g 牛乳 3 g 小麦粉 3 g 卵 5 g パン粉 5 g オリーブ油 7 g	<p>①かぼちゃは、水で洗って皮を剥いて3cm角に切る。 玉ねぎは、皮を剥いて水で洗ってみじん切りにしてから水にさらす。</p> <p>②鍋にかぼちゃを入れて、ヒタヒタの水を加えてゆでる。 竹串がスッと通る位ゆでたら、ゆで汁を捨てて火にかける。 水分を飛ばしたら、アツアツの状態です。</p> <p>③フライパンにバターを弱火で熱して、①の玉ねぎを入れて炒める。 玉ねぎがしんなりしたら中火にして、 ひき肉・塩・こしょう・カレー粉を加えて炒めて冷ましておく。</p> <p>④ボウルに②のかぼちゃ、③の玉ねぎ、牛乳を加えてよく混ぜ合わせて、 小判形に整える。</p> <p>⑤バットに卵を溶きほぐす。 ④に小麦粉を薄くまぶして、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。</p> <p>⑥電気フライヤー(フライパンでも可)にオリーブ油を180度に熱して、 ⑤を揚げる。 菜箸でかえしながら1分ほど揚げてから、揚げ物バットに取り出して 油をきる。</p> <p>⑦器に盛りつける。</p>

### アピールポイント

★かぼちゃを切っ**て茹でる**ことで、**カリウム**を茹でこぼして**減らす**ことができます。  
また、玉ねぎを切**ってから水にさらす**ことで、**カリウム**を**減らす**ことができます。

★**カレー粉**を入れる分、**塩とこしょう**を**控えめに**できます。

★かぼちゃに**甘味**があるので、**ソース**などの上からかける調味料を**省く**ことができます。

