

1人分のカロリー 456kcal 塩分 1.1g VE 8mg (1日の必要目安量 8mg)
VC 58mg (1日の必要推奨量 100mg)

(材料) 2人分

・かぼちゃ	250g	・油	適宜
・ピーマン	1/2個	・小麦粉	適宜
・ハム	2枚	・溶き卵	適宜
・玉ねぎ	1/4個	・パン粉	適宜
・プロセスチーズ	1個	・塩、こしょう	適宜
・トマト、キャベツなど付け合せ野菜			



(作り方)

- ① かぼちゃは、種を除いて皮をむき薄切りにします。耐熱容器に並べてラップをかけ約5分加熱して柔らかくし、ボウルに移して熱いうちにつぶします。
- ② ハムとプロセスチーズは5mm角に切ります。
- ③ 玉ねぎとピーマンは、みじん切りにします。フライパンに油少量を熱し、玉ねぎを色づく程度に炒めたらピーマンを加え塩、こしょうで調理します。
- ④ ①と②と③を手でよく混ぜ合わせ、4等分して丸めます。
- ⑤ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ180度の揚げ油できつね色に揚げます。
- ⑥ 付け合せの野菜と一緒に皿に盛ります。

下味が付いているのでしょうゆやソースをかけずにお召し上がり下さい♪

☆☆☆栄養情報☆☆☆

じゃがいもコロッケよりも多種類のビタミンを摂ることができます。かぼちゃには、ビタミンEが多く、冷え性の改善に効果的なのでこれからの季節にお勧めです。

管理栄養士 佐藤 郁子

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、「おすすめレシピ」に掲載させていただきます。