



おすすめレシピ
～ビタミン・ミネラルシリーズ

Vol.28 (平成 21 年 10 月号)

「かぼちゃコロッケ」

1 人分あたり

456kcal

塩分 1.1g

ビタミン E 8mg

ビタミン C 58mg

☆☆☆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寒い季節にお勧めです。

【材料(2 人分)】

・かぼちゃ	250g
・ピーマン	1/2 個
・ハム	2 枚
・玉ねぎ	1/4 個
・プロセスチーズ	1 個
・油	適量
・小麦粉	〃
・溶き卵	〃
・パン粉	〃
・塩、こしょう	〃
・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。
- ④①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♪

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。