

カボチャの焼きコロッケ



1人あたり
野菜量
100g

材料 (2人分)



・カボチャ	160g
・タマネギ	40g
・豚ひき肉	80g
・ひじき(乾燥)	5g
・こしょう	少々
A. [・バター	8g
・パン粉	20g

栄養価 (1人分)



エネルギー:	221kcal
たんぱく質:	10.6g
脂 質:	10.8g
炭水化物:	26.6g
食塩相当量:	0.4g
鉄	: 1.1mg
ビタミンA:	212 μ g
食物繊維:	5.0g

作り方



1. カボチャは一口大に切り、タマネギは粗めのみじん切りにする。
2. 1と水で戻したひじき、豚ひき肉を耐熱容器に入れ、ラップをかけて600Wで5分加熱する。
3. 粗熱をとり、こしょうを振りかける。カボチャをつぶしながら材料を混ぜ合わせて小判型に形を整える。
4. 中火に熱したフライパンでAがきつね色になるまで炒める。
5. 4を3の全体にまぶし、フライパンで中火で3分加熱する。

ポイント



手軽に作れるコロッケレシピです。カボチャは血管や皮膚の老化を防ぐビタミンA、E、Cが豊富です。皮ごとレンジで加熱することで栄養素を無駄なく摂れます。