

スタッフの一押しレシピ No. 10

2023. 1. 30
中東遠総合医療センター
栄養室

かぼちゃコロッケ



材料 (4人分：8個)

かぼちゃ	280g (約1/4個)	【衣】	
たまねぎ	80g	小麦粉	40g
豚ひき肉	80g	卵	1/2個
(A) 有塩バター	8g	パン粉	60g
塩	1.2g (小さじ1/5)		
こしょう	少々		

作り方

- ① たまねぎをみじん切りにする
中火に熱したフライパンで豚ひき肉と一緒に炒める
- ② かぼちゃを1口大に切って耐熱容器に入れ、ラップをして
電子レンジでやわらかくなるまで加熱する (目安600W 5分)
- ③ ②を熱いうちにフォーク等で潰し、①と(A)を入れて混ぜる
- ④ ③が冷めたら8等分して俵型に成形する
- ⑤ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける
- ⑥ 180℃の油できつね色になるまで揚げたら完成

栄養価 (1人分)

エネルギー	300 kcal
たんぱく質	8.3 g
脂質	16.6 g
炭水化物	33.2 g
食塩	0.5 g



スタッフの一押しポイント



1つ1つ手作りで成形し、揚げています。
かぼちゃの甘味が引き立つ、
優しい味付けになっています。