

料理名 かぼちゃのコロッケ風

8月の新メニュー



材料1人分

かぼちゃ	75g
まぐろ水煮	20g
マヨネーズ	5g
塩	0.1g
パン粉	10g
小麦粉	4g
卵	10g
油	5g

作り方

- ① かぼちゃは3cm角に切り、やわらかくなるまで煮る。
- ② ①が熱いうちに、まぐろ水煮、マヨネーズ、塩を入れて混ぜ合わせ、形を整える。
- ③ 卵を溶きほぐし、小麦粉と混ぜ合わせる。
- ④ ②に③を付けて、その上にパン粉を付ける。
- ⑤ 中火で3~4分揚げ焼きにする。



コロッケをお皿に盛りつけて完成♪

かぼちゃの栄養

■主な効用

かぼちゃの主成分は炭水化物で、β-カロテン、ビタミンC、Eなどのビタミン類を多く含んでいます。かぼちゃの黄色い色は、豊富に含まれているβ-カロテンからくる色で、色の濃いものほどたっぷり含んでいます。これらのビタミン類には抗酸化作用があり、活性酸素を除去したり、粘膜を丈夫にして、風邪に対する抵抗力をつける作用があります。

■調理の7nポイント

かぼちゃは、固くしまって重量感があり、へたが枯れて乾き、縦に溝が入っているものが完熟で良いです。カロテンは熱に強いので、油と一緒に

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
231kcal	8.0g	10.9g	0.4g

