



# 野菜を食べよう!

## かぼちゃの焼きコロッケ

材料(4人分)

・かぼちゃ	300g	・きゅうり	1本(100g)
・ひじき(乾)	10g	・トマト	1個(200g)
・豚ひき肉	150g	・レタス	4枚(60g)
・塩こしょう	0.5g		
A [	・酒	小さじ1	
	・しょうゆ	小さじ1	
	・パン粉	大さじ6	
	・オリーブ油	小さじ1	



作り方

- ①かぼちゃは一口大に切ってラップし、つぶせる程度まで電子レンジで蒸す。
- ②ひじきを戻し、粗く刻み水分をきっておく。
- ③フライパンにオリーブ油とパン粉を入れて加熱し、きつね色になるまで煎ったらバットに広げて粗熱をとっておく。
- ④きゅうりは斜め切り、トマトはくし型に切る。レタスはちぎり、器に盛る。
- ⑤フライパンでひき肉と②のひじきをよく炒め、Aで味を付けたら、①のかぼちゃを混ぜて小判型に丸め、③のパン粉をまぶす。
- ⑥オーブンシートに⑤を並べ、オーブントースターで10分焼き、④の皿に盛る。

**おすすめ  
ポイント**

トースターで焼くヘルシーなコロッケです。面倒な油の処理もなく、食べた後の胸焼けも感じないので、小さいお子さんから高齢者におすすめです。

調理時間  
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	198 kcal
たんぱく質	10.0 g
脂質	7.3 g
炭水化物	23.0 g
食塩相当量	0.5 g
野菜の量	165 g

作成：八百津町食生活改善推進協議会