

野菜たっぷりクッキング

かぼちゃの油揚げコロッケ

材料	2人分	作り方
かぼちゃ	80g	① 油揚げは半分に切って袋状に開き、熱湯をかけて油抜きをして水気を絞っておく。 ② 卵は溶いておく。ベーコンは細切りにする。 ③ かぼちゃは種とわたを取り、一口大に切り、皿に盛りラップをして3分程加熱する。竹串を刺し加熱状況を見て、かたければ再度加熱する。 ④ やわらかくなったかぼちゃをボウルに入れてつぶし、ベーコンを加え、塩、こしょうをして調味し、4等分にしてから油揚げに詰め、口を爪楊枝でとじる。 ⑤ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、180℃の油で揚げる。 ⑥ 爪楊枝を外して盛り付ける。 ⑦ とんかつソース・ケチャップを添える。
油揚げ	2枚	
ベーコン	2枚	
小麦粉	適量	
卵	適量	
パン粉	適量	
揚げ油	適量	
塩	少々	
こしょう	少々	
とんかつソース	好みで	
ケチャップ	好みで	

