

おいしい☆レシピ。

おやつ編

あげないかぼちゃコロッケ



- ・かぼちゃ……30g
- ・油…… $\frac{1}{2}$
- ・豚ひき肉……15g
- ・水……大さじ1
- ・青のり……小さじ3 (レンジ加熱時)

- ① 種と皮を除いてかぼちゃを1口大に切り、ラップをして600Wのレンジで30～50秒加熱する。→マッシュ状にする。
- ② 豚ひき肉を耐熱ボウルに入れ、水を加えてラップをして600Wのレンジで40秒～1分加熱し、ほぐす。
- ③ ①に②を混ぜ合わせ、丸くまとめる。
- ④ パン粉を細かくし、青のり、油を混ぜ合わせ③の全体にまぶす。
(※パン粉をできるだけ細かくしてかぼちどもも食べやすく美味しいです♡)
- ⑤ トースターで全体にこんがり焼き色がつくまで焼く。

2026.9 No.339

あまき子育て支援センター Tel428-7830