

宇佐美のしらすと我が家の

# かぼちゃコロツケ



平成28年  
受賞作品

新鮮なしらすと

いろいろな野菜を混ぜた

栄養たっぷりのレシピ

です!

## 材料 【4人分】

- かぼちゃ・・・150g (1/4個)
- しらす・・・12g (小さじ4)
- 玉ねぎ・・・60g (1/2個)
- 人参・・・12g (1/7本)
- 油・・・3g (小さじ1)
- 小松菜・・・12g (1枚)
- 食塩・・・0.4g (少々)
- こしょう・・・0.12g (少々)
- Aチーズ・・・12g
- Aマヨネーズ・・・8g (小さじ2)
- 薄力粉・・・27g (大さじ3)
- 溶き卵・・・20g (1/3個)
- パン粉・・・40g (1カップ)
- 油・・・27g (大さじ3)

## 作り方

- ①かぼちゃを蒸して潰す。
- ②玉ねぎ、人参、小松菜をみじん切りにする。
- ③熱したフライパンに油をひき、②と半量のしらすを入れて炒める。  
※しらすは、半量をカリカリにするため
- ④①と③を混ぜ、塩こしょうで味付けをする。
- ⑤④の粗熱が取れたら、しらすの半量、Aを入れて、たわら型に成形する。
- ⑥⑤に、薄力粉→溶き卵→パン粉の順で衣をつけ、油で揚げる。

## 栄養価【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
184kcal	4.4g	11.2g	16.4g	2.1g	0.4g

★本人のレシピを学校給食用にアレンジしています

