



みんなの大好きメニュー！

## かぼちゃコロッケ

### 作り方

- 1 かぼちゃは種とわたを取り除いて一口大に切り、耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600w)で約6~7分柔らかくなるまで加熱する。
- 2 ジャガイモは皮をむき3cm角に切り水にさらす。鍋にジャガイモを入れてヒタヒタの水を加えて茹でる。竹串が通るくらい茹でたら、ゆで汁をすて火にかけて水分をとばす。①のかぼちゃも加えて熱いうちにつぶす。
- 3 玉ねぎはみじん切りにし炒める。玉ねぎが透き通ってきたらツナフレークを加えさらに炒める。
- 4 ②と③を合わせて塩胡椒で味を調える。粗熱がとれたら好きな形に形成する。
- 5 小麦粉を薄くはたき、薄めの水溶き小麦粉(溶き卵でも可)をくぐらせてパン粉をまぶす。170℃の揚げ油で表面がきつね色になるまで揚げる。  
保育所の給食ではスキムミルクが混ぜ込んであります。

### 材料(作りやすい分量)

かぼちゃ	1/4個
ジャガイモ	3~4個
たまねぎ	中1個
ツナフレーク	1缶
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適量