



クリーミーかぼちゃコロケ

材料(一人分).....

冷凍かぼちゃ	40 g
たまねぎ	10 g
豚挽き肉	20 g
ステップキューブ	2個
お湯	小さじ1
パン粉	適量

作り方.....

- ①かぼちゃを電子レンジであたため、つぶしておく。
- ②フライパンに豚挽き肉、みじん切りにしたたまねぎをいれて炒め火を止める。
- ③②にお湯で溶かしたキューブと①を加えて混ぜ、成形する。
- ④軽く炒ったパン粉を周りにまぶしたら完成。



レシピポイント.....

お子様といっしょにかぼちゃをつぶしたり、成形することができて楽しく作れます。
キューブを溶かすお湯は小さじ1程度が成形しやすい量です。

