



揚げないかぼちゃコロッケ

材料(一人分).....

かぼちゃ	80g
合びきミンチ	30g
パン粉	適量
ステップキューブ	1個
塩こしょう	少々
お湯	40ml

作り方.....

- ①耐熱ボウルに皮を薄く切ったかぼちゃを入れ、お湯で溶いたステップキューブの半量を入れ柔らかくなるまで加熱する
- ②フライパンにパン粉と残りの湯溶きのステップキューブを入れ少し柔らかめに炒る
- ③ミンチを炒める
- ④柔らかくなったかぼちゃをフォークやフードプロセッサーでなめらかにし③を加える
- ⑤④の形を整えて②のパン粉をつけたら完成



レシピポイント.....

フードプロセッサーを使用したり、使用するキューブの量を多くするとよりなめらかになります。お子様の成長に合わせて硬さを調節できます。生パン粉だとより柔らかくなります。余った分でかぼちゃサラダも出来ますよ♪

