

☆保一小的給食レシピ☆

【主菜編】

かぼちゃコロッセ

材料	分量(5人分)	切り方	作り方
かぼちゃ	250g	4cm角	<p>①かぼちゃを蒸してマッシュする。</p> <p>②豚ひき肉、たまねぎを炒めて調味し、①のかぼちゃと混ぜる。かぼちゃの水分が多い場合は、成型できる程度までパン粉を加える。</p> <p>③小判型に成型し、小麦粉、卵。パン粉の順に衣をつけ、油で揚げる。</p> <p>④ソースの材料を混ぜ合わせ軽くレンジにかける。③にかける。</p>
豚ひき肉	125g	みじんぎり	
たまねぎ	150g(1個)		
塩	小さじ1/2		
こしょう	少々		
小麦粉	適宜		
卵	適宜		
パン粉	適宜		
揚げ油	適宜		
ウスターソース	大さじ1		
ケチャップ	大さじ1強		
砂糖	小さじ1/2		



ワンポイント

*1/4でカットされたかぼちゃで約300gとなります。参考とさせていただきます。

*かぼちゃは水分量の違いが大きい野菜です。マッシュした状態を見て、パン粉で固さを調整してください。