

# かぼちゃコロッケ

材 料	分量(2人分)	切り方等
かぼちゃ	1/2個	種と皮を除き 一口大
バター	7g	
砂糖	大さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1/4	
生クリーム	大さじ2	
ハム	4枚	
小麦粉	適量	
溶き卵	適量	
パン粉	適量	
揚げ油	適量	

## 【中川さんから一言！】

中のかぼちゃは少しゆるいのでハムで包みました。

付け合わせのベビーリーフと共に盛り付ければ、彩りよく食欲をそそります。



レシピ:東京学館船橋高校 3年 中川菜々子さん

- ①かぼちゃの種と皮を除き、一口大に切って少量の水をふりかけ、レンジで加熱し柔らかくする。
- ②かぼちゃをマッシュする。
- ③バター、砂糖、しょうゆ、生クリームを②に入れ混ぜ合わせる。
- ④お好みの形に成形する。
- ⑤④をハムでくるむ。
- ⑥衣をつけ、180℃で2～3分、色よく揚げる。