

ハロウィンに1品の

# カボチャの コロツケ

## 材料 (4人分)

カボチャ 1/4カット

玉ねぎ 1コ

合挽き肉 100g

小麦粉

溶き玉子

パン粉

バター (玉ねぎ  
炒め用)

サラダ油 (ひき肉炒め用)

塩・こしょう

(ポイント) やわらかくてカボチャがまとまりにくい時は  
冷蔵庫で冷やそう  
コロツケに  
しやすそう

## 作り方

1. 玉ねぎをバターで炒め、フライパンでしんなりするまで炒める
2. カボチャは、てきとうな大きさにカットしてお鍋でふかす。竹串がすっと入れはらくなる
3. 皮にも栄養があるので皮ごとつぶす
4. フライパンにサラダ油を少し加えひき肉を炒める。塩・こしょうを加えてしっかり炒める。これに炒めた玉ねぎを加えボウルに入れてカボチャと混ぜる
5. 衣型に作り、小麦粉・溶き玉子・パン粉の順に衣を付けまわす。6. 180℃に熱したサラダ油でこんがり揚げたら出来あがり