

# かぼちゃのコロッケ

洋 メイン

<b>材料</b> (6個分)	
かぼちゃ	1/4カット
ツナ缶	小1個
玉ねぎ	1/4個
塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ4
卵	1個
水	大さじ2
パン粉	適量
揚げ油	適量
ウスターソース	



## 作り方

1. 玉ねぎをみじん切りにする。
2. かぼちゃは皮を包丁で削ぎ、適当な大きさにカットし、耐熱皿にのせ4分程度(600w)加熱する。  
熱いうちに、フォークなどでかぼちゃをつぶしておく。
3. フライパンに油をひき、玉ねぎを炒める。  
塩・こしょうで下味をつける。
4. 【コロッケのたねを作る】ボウルにかぼちゃ、玉ねぎ、ツナ缶を入れ、木べらで混ぜ、コロッケの型に成型する。
5. 別のボウルに卵、小麦粉、水を合わせたものを作り、そこにコロッケのたねを通し、パン粉をつける。
6. 170～180℃の油で揚げる。
7. 器に盛り付け、ウスターソースなどをつけていただく。

所要時間 40分  
主な調理器具 ボウル、フライパン、揚げるための鍋