



調理時間 25分

材料 2人分 (30g 4個分)

かぼちゃ	1/4個
小麦粉	適量
溶き卵	適量
パン粉	適量

作り方

1. かぼちゃは種を取り除き皮をむきます。
薄切りにして耐熱皿に並べて 500w レンジで 7分加熱します。
2. ボールにかぼちゃを入れてつぶします。
3. 1個 30g で丸めます。



4. 小麦粉、溶き卵、パン粉をつけます。



5. キツネ色に揚げます。



アドバイス

- ◎ コロケは大量に作るイメージがあり、時間も手間ひまもかかるとわれています。
今回は かぼちゃを使いレンジ活用で時短でできるコロケにしてみました。
調味料は使いません。
かぼちゃ本来の甘さを感じてください。お好みでソースやケチャップをかけてお召し上がりください。