

かぼちゃ コロック

4~5人分

- ・ かぼちゃ ... 500g (正身) ^(ほみ)
- ・ ぶたひきにく ... 150g
 - ・ しょうゆ ... おおさじ1
 - ・ さとう ... おおさじ1
- ・ たまねぎ ... 1/4コ
- ・ マヨネーズ ... おおさじ1
- ・ ぎゅうにゅう ... おおさじ1

こむぎこ

たまご ... 1コ

パンコ

サラダオイル

つくりかた

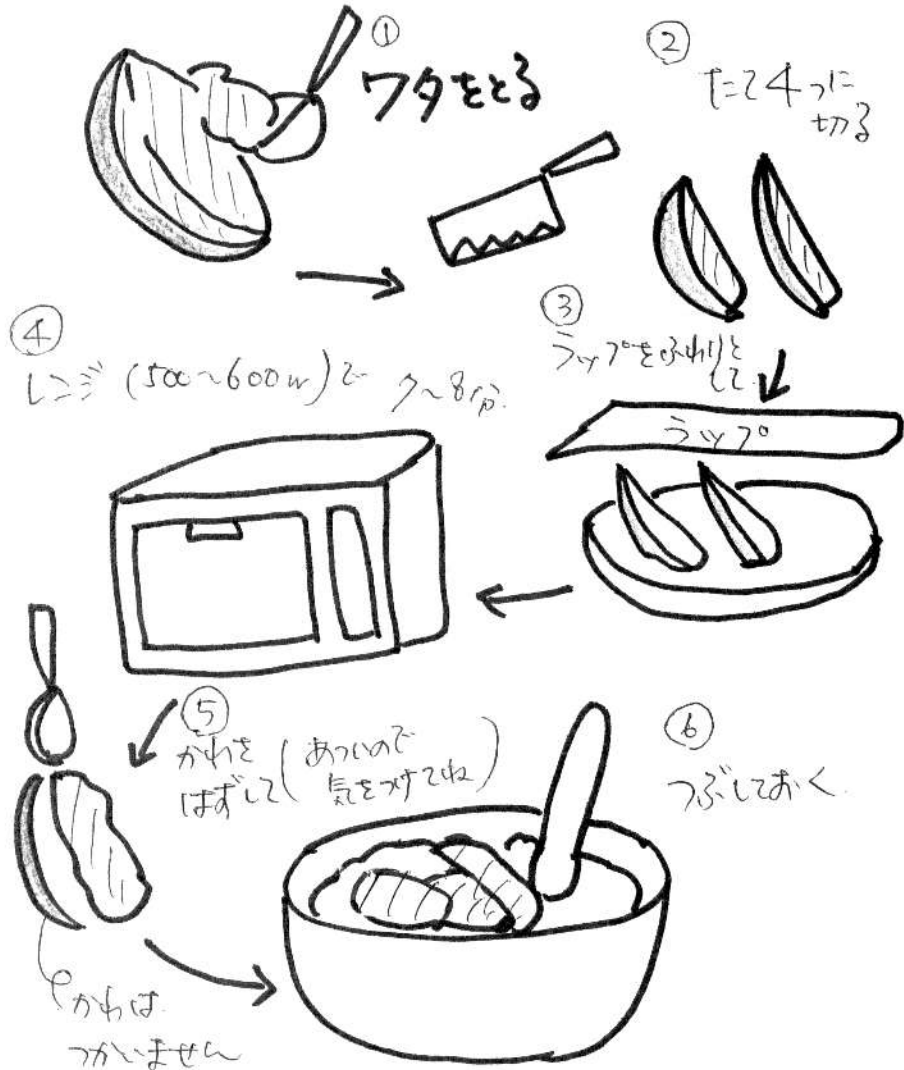


2008.2.9.

1. かぼちゃの下^上じんに
2. 具^くをいためる
3. かぼちゃと具^くをまぜてあげる

かぼちゃコロッケ

1. かぼちゃの下準備



2. 具をいためる (ポテトコロッケ分 + かぼちゃコロッケ分)

① たまご ① 卵

② しょうゆ ② しょうゆ

③ しょう油 ③ しょう油

④ しょう油 ④ しょう油

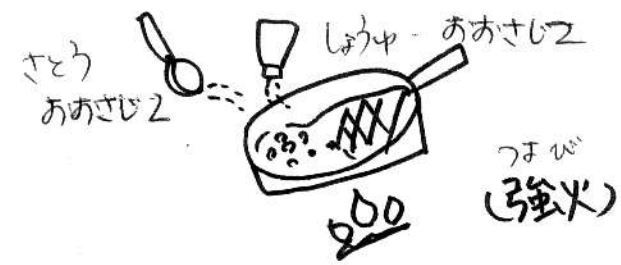
⑤ しょう油 ⑤ しょう油

⑥ しょう油 ⑥ しょう油

オリーブオイルをいためる
おあせじ



② ぶたひき肉を 加えて いためる



あらね 粗熱をとる

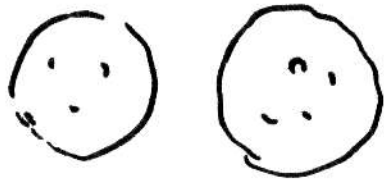


かぼち^ら コロッケ

3. まぜて. あげる



① かたちをつくる



② ^{こも}衣をつける

こも^こ
小麦粉
|
たまご
|
パン粉



③ あげる 170℃

