

★南瓜とひじきのコロッケ★

さくら保育園



【材料】 10個分くらい

・南瓜	600g	
・干しひじき	5g	
・鶏ひき肉	80g	
・濃口醤油	大さじ1	} A
・砂糖	小さじ2	
・みりん	小さじ1	
・ごま	適量	
・小麦粉	適量	
・卵	適量	
・パン粉	適量	
・サラダ油	適量	
・だし汁	適量	

【作り方】

- ①干しひじきを水で戻す。南瓜はふかしてつぶしておく。
- ②鍋に油をしき鶏ひき肉を炒め①のひじきをいれさらに炒める。
- ③②にAとだし汁をいれ水気がなくなるまで煮る。
- ④③にふかした南瓜をごまを入れて混ぜ小判型にまとめる。
- ⑤④に小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ油できつね色になるまで揚げる。



