



カボチャの コロツケ



タマネギに含まれるビタミンB1は新陳代謝を促進し、疲労回復にも効果があります。タマネギは体を温める作用があるので、お年寄りや冷え性の方、風邪気味の人にはぴったりです。合びきミンチの豚ミンチに含まれるビタミンB1とタマネギとを組み合わせることによって、ビタミンB1の吸収力は倍増します。牛ミンチにも良質のたんぱく質や鉄が含まれ栄養価が高く、重要なエネルギー源です。

●材料 (4人分)

カボチャ 350g、タマネギ 1/2個、合びきミンチ 200g、砂糖 10g、しょうゆ 10cc、塩 少々、こしょう 少々、生クリーム 50cc、ナツメグ 適量、薄力粉 適量、卵 適量、パン粉 適量、サラダ油 適量、カボチャのスライス 適量、イタリアンパセリ 適量
(ソース) マヨネーズ 50g、ケチャップ 50g、ウスターソース 50g

●作り方

- 1 カボチャは皮をむき、タネをとって適当な大きさに切り、耐熱容器に入れて電子レンジで加熱する。時間の目安は竹串がスッと通るまで。カボチャは熱いうちにつぶす。
- 2 みじん切りにしたタマネギをキツネ色になるまで炒め、ミンチを加えて炒めてから、塩・こしょう・砂糖を加えて軽く炒め、しょうゆで味付けをする。
- 3 1と2を合わせて生クリーム・ナツメグを加える。味をみて足りなければ塩・こしょうをする。
- 4 3を一口大に丸めていく。薄力粉・卵・パン粉の順につけていき、180℃のサラダ油で色よく揚げる。
- 5 順に合わせたソースを皿に敷き、4とお好みで揚げたカボチャのスライス・イタリアンパセリを飾る。

カボチャのβカロテンは、がんの予防に効果的といわれ、腸内でビタミンAに変わり、粘膜を強化します。

