



平成 24 年 8 月 27 日

1 人分の栄養

エネルギー 301 kcal

たんぱく質 9.1 g

脂質 13.1 g

塩分 1.3 g

特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ②⑩

●かぼちゃのコロッケ●



作り方

- ① かぼちゃは皮と種を取り、適当な大きさに切って蒸します。蒸し上がったら熱いうちにつぶしておきます。
- ② Aの材料を炒めて味付けしたら、①と合わせて4等分します。
- ③ 薄力粉→卵→パン粉の順につけて油で揚げます。
- ④ 盛り付けをしたら、Bのソースをかけて出来上がりです。

材 料

2人分		
かぼちゃ	200 g	
A	合挽肉	40 g
	玉ねぎ(みじん)	40 g
	人参(みじん)	20 g
	塩	1 g
	こしょう	少々
薄力粉	12 g	
卵	12 g	
パン粉	12 g	
揚げ油	14 g	
B	中濃ソース	10 g
	ケチャップ	8 g
レタス	50 g	
ブロッコリー	40 g	
トマト	60 g	
Nドレッシング	16 g	

ワンポイントアドバイス

★かぼちゃはビタミンE、βカロチンの豊富な野菜です。ビタミンEは別名「若返りのビタミン」とも呼ばれ、しみやしわをできにくくする働きがあります。



永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話 : 097-548-7733 (代)

アドレス : <http://nagatomiseikei.com/>