

すくって食べるカボチャコロッケ、塩ひかえめ。やさしさ多め。

■材料（2人分）

かぼちゃ・・・200g

豚ひき肉・・・70g

牛乳・・・大さじ2.5

玉ねぎ・・・70g

a 顆粒コンソメ・・・小さじ2

a ラカント(砂糖でも可)・・・小さじ1

b パン粉・・・大さじ2

b 粉チーズ・・・小さじ2

1人分 食塩相当量

1.9g

《1人分の栄養価》

エネルギー：209kcal

たんぱく質：10.7g

脂質：8.1g

炭水化物：1.9g



■作り方

- ① 小さめに切ったかぼちゃに牛乳、ひき肉、みじん切りにした玉ねぎを入れ、ふんわりラップをしてかぼちゃの皮にも火が通るくらい(7~8分)レンチンする。
- ② 好みの食感に漬し、aを混ぜる。
- ③ 耐熱皿に入れbの順にかけてオーブンで焼き目をつける。(200°Cで3~4分)

■減塩ポイント・アイデア

主にかぼちゃ、ひき肉、玉ねぎの素材の旨味に+αとしてコンソメを使っています。

足りない塩味は上にかけた少しの粉チーズで補っています。

■レシピ考案：岩田 梨紗／朝倉 沙凪（小松島西高等学校食物科）

