

## ★骨応援簡単レシピ



### 🍷 チーズ入りかぼちゃのコロッケ (4人分)

#### 材料

- かぼちゃ... 700g
- クリームチーズ... 48g
- 卵... 1/2個
- 小麦粉... 適量
- パン粉... 適量
- サラダ油... 適量

栄養成分(1人分)	
エネルギー	329kcal
炭水化物	43.6g
たんぱく質	6.3g
脂質	14.2g
カルシウム	45mg



ほこほこのかぼちゃを使って、くせの少ない  
クリームチーズでお子様にも食べやすい一品です。

#### 作り方

- かぼちゃの種を取り除き、適当な大きさに切ります。
- 耐熱皿にのせラップをふんわりかけ、かぼちゃに串が通るまでレンジにかけます。(10分~15分ぐらい)
- 熱い内にかぼちゃを潰し、8等分に分けます。(荒潰しでもOK!火傷しないように気をつけてね!)
- クリームチーズは、3cm×2cm×1.5cm程度の大きさに(大体でOK!)切ります。
- かぼちゃでクリームチーズを包み、形を整えます。
- 小麦粉 卵 パン粉の順に付けます。
- 温めたフライパンに油を入れて揚げ、こんがり色がついたら出来上がりです。