

レシピ制作：学校法人大川学園 三重調理専門学校
大川円先生（管理栄養士）

かぼちゃのイタリアンコロッケ



材料（20個分）

かぼちゃ	1/2個
バター	20g
たまねぎ	1/2個
ベーコン	2枚
オリーブ油	大さじ1
カマンベールチーズ	90g
小麦粉	大さじ4
卵	1個
パン粉	大さじ6

《トマトソース》

完熟トマト	2個
たまねぎ	1/2個
にんにく	2かけ
塩	小さじ1/2
オリーブ油	大さじ2

作り方

- ① トマトのヘタを取り、切込みを入れる。
- ② 沸騰したお湯で1分ほどゆでたら冷水につけて、皮をむく。
- ③ トマトの種を取り、角切りにする。
- ④ にんにくとたまねぎをみじん切りにする。
- ⑤ トマト・塩・にんにく・たまねぎを、オリーブ油をひいたフライパンで煮込む。とろみがついたらトマトソースの出来上がり。
- ⑥ かぼちゃの種とわたをスプーンで丁寧に取り除く。
- ⑦ かぼちゃの皮をむき、小分けにする。
- ⑧ 電子レンジに入れ、700wで約5分から6分温める。竹串がスッと刺されればOK!
- ⑨ 温めたかぼちゃを冷めないうちに潰し、バターを加え溶かしながら混ぜる。
- ⑩ スライスしたベーコンとたまねぎを、オリーブ油をひいたフライパンでしんなりするまで炒める。
- ⑪ かぼちゃに炒めたベーコンとたまねぎを混ぜ、片手で握れるくらいの大きさに分ける。
- ⑫ 小さく切ったカマンベールチーズを入れ、ラップに包み丸める。
- ⑬ 小麦粉・卵・パン粉をつけ、180度の油で3分ほど、きつね色になるまで揚げる。

当レシピは、NHK津放送局制作の「旬食！みえ」で紹介したものです。
レシピの内容、写真を無断で転記、転載することを禁じます。