



冬至に食べよう！「かぼちゃ料理」



主菜に☆

かぼちゃコロッケ



材 料	4人分
かぼちゃ	250g(1/4個程度)
豚ひき肉	80g
玉ねぎ	50g
塩・こしょう	適量
小麦粉	適量(衣つけ用)
卵	//
パン粉	//
油	適量
中濃ソース	適量

- ① かぼちゃを適当な大きさに切り、茹でてからマッシャーなどでつぶす。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。フライパンを熱し、油を適量入れ、豚ひき肉、②を入れて炒める。火が通ったら塩・こしょうを適量入れ調味する。
- ③ ①、②を合わせて等分にし、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて、油で揚げる。盛りつけたら、中濃ソースをかけてできあがりです😊

かぼちゃの含め煮

材 料	4人分
かぼちゃ	250g(1/4個程度)
砂糖	10g
みりん	10g
塩	少々

おやつに♡

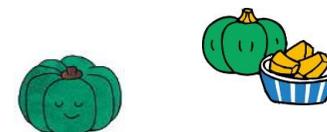
かぼちゃ蒸しパン

材 料	4人分
かぼちゃ	50g
小麦粉	80g
ベーキングパウダー	2g
三温糖(または砂糖)	50g
牛乳	70g
塩	少々

副菜に☆



- ① かぼちゃを大きめの角切りにする。皮の方を下にして鍋に並べて入れる。砂糖、みりん、塩、かぼちゃが浸る程度の水を入れ、火にかける。煮立ったら、弱火にし10～15分煮る。



- ① かぼちゃを1センチ程度の角切りにし、茹でる。
 - ② ボールに三温糖、牛乳を入れて混ぜる。小麦粉、ベーキングパウダーをふるい入れて混ぜ合わせる。①、塩を入れて軽く混ぜ合わせる。
 - ③ アルミカップに②を分け入れる。蒸し器に入れ15～20分蒸す。
- ※ 蒸し器の湯を沸かしておきましょう。