

食材2つだけ!

豚ひき肉

×

かぼちゃ

揚げずにトースターで焼く!

かぼちゃのコロッケ

材料 (2人分)

豚ひき肉…………… 80g

かぼちゃ…1/8個(200g程度)

バター……………10g

牛乳…………… 適宜

塩・こしょう…………… 少々

オリーブオイル……………大さじ1/2

パン粉…………… 適量

好みのソース…………… 適宜

1 切る

かぼちゃは種とわたを除き、皮付きでひと口大に。耐熱ボウルに入れ、ラップをかけ600Wの電子レンジで2分加熱(かたければ追加加熱)。熱いうちにバターを加えマッシュ。

2 フライパンで炒める

フライパンにパン粉を入れて中火にかけ、きつね色になったら皿に移す。フライパンにオリーブオイルを入れ、ひき肉の色が変わるまで中火で炒めて塩・こしょうで調味。1に加えて混ぜたら粗熱をとり、8等分にして丸める。まとまらなければ牛乳を加える。

3 トースターで焼く

2にパン粉をつけ、750Wのオーブントースターで5分焼く。好みのソースをかける。

調理時間

20分



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索