

おすすめ

旬 レシピ



今月のレシピ紹介者

チャイニーズテーブル 紅龍

室屋美紀さん

チーズ in

カボチャコロッケ



作り方

- ①カボチャとニンジン、皮をむき、柔らかくなるまで煮る。
- ②①を熱いうちにつぶし、塩・こしょうで味を調えて荒熱をとる。
- ③チーズを小さく切り、②に混ぜて好みの大きさに丸める。
- ④③を小麦粉、溶き卵、パン粉の順にくぐらせ、きつね色になるまで油で揚げる。

材料（4人分）

■カボチャ	1/4個
■ニンジン	1本
■チーズ	70g
■塩	少々
■こしょう	少々
■小麦粉	適量
■卵	適量
■パン粉	適量
（1人分）	
エネルギー	320kcal
塩分相当量	0.8g

問い合わせ先 農政課農政係 ☎22111（内線711）