

# きんぴら入りかぼちゃコロツケ



## 材料(4人分)

|           |       |       |      |
|-----------|-------|-------|------|
| ○蔵王かぼちゃ   | 400g  | ○A:砂糖 | 小さじ2 |
| ○ごぼう      | 50g   | ○小麦粉  | 適量   |
| ○にんじん     | 40g   | ○卵    | 1/2個 |
| ○豚ひき肉     | 100g  | ○生パン粉 | 適量   |
| ○A:しょう油、酒 | 各小さじ4 | ○揚げ油  | 適量   |

## 作り方

1. ごぼうは小さめのささがき、にんじんはせん切りにし、Aを加えて炒め、汁気がなくなるころに豚ひき肉を加え、汁気がなくなるまで炒める。
2. かぼちゃは皮をむいて1cm角に切り、電子レンジでやわらかくなるまで加熱し、熱いうちにつぶす。8等分にし、1のきんぴらの中に入れ包み、形を整える。
3. 小麦粉、溶き卵、生パン粉をつけ、きつね色になるまで油で揚げる。

### 栄養成分表示(1人分当たり)

|       |         |       |       |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 212kcal | 炭水化物  | 25.6g |
| たんぱく質 | 7.6g    | 食塩相当量 | 1.00g |
| 脂質    | 8.9g    |       |       |

使用するやまがた野菜

蔵王かぼちゃ



(天童市食生活改善推進協議会)

# なすと豆苗のからし酢みそがけ



## 材料(2人分)

|         |          |        |          |
|---------|----------|--------|----------|
| ○くろべえなす | 2本(160g) | ○砂糖    | 小さじ1     |
| ○豆苗     | 50g      | ○酢     | 小さじ1と1/2 |
| ○白みそ    | 大さじ1     | ○練りからし | 小さじ1/4   |

## 作り方

1. 小鍋に白みそ、砂糖、酢を入れ、弱火にかけながらかき混ぜ、滑らかになったら火からおろし、練りからしを混ぜ、冷ます。
2. なすはヘタを切り、ラップに包み、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。粗熱が取れたら、竹串等で食べやすくさく。豆苗は3等分の長さに切り、耐熱皿に入れ、ラップをかけ電子レンジ(600W)で30秒加熱する。
3. 器になすを盛り、その上に豆苗のをせ、からし酢みそをかける。

### 栄養成分表示(1人分当たり)

|       |        |       |       |
|-------|--------|-------|-------|
| エネルギー | 49kcal | 炭水化物  | 8.4g  |
| たんぱく質 | 1.9g   | 食塩相当量 | 0.60g |
| 脂質    | 0.4g   |       |       |

使用するやまがた野菜

くろべえなす



(寒河江市食生活改善推進協議会)