

かぼちゃで夏バテ対策！

かぼちゃのライスコロツケ

【材料】

白がゆ(1個) かぼちゃ(1/4個)
たまねぎ(30g) 粉チーズ(大さじ2)
薄力粉(1/4カップ) 〈揚げる用〉
薄力粉、溶き卵、パン粉、油



01 かぼちゃの種と皮を取り除き、耐熱容器に入れ、電子レンジで4分程加熱する。柔らかくなったら、フォークなどでかぼちゃを潰す。たまねぎはみじん切りにする。

02 ボウルに1、白がゆ、粉チーズ、薄力粉を加え、よく混ぜ合わせる。

03 2をスプーンで一口大に丸める。すべて丸めたら、薄力粉→溶き卵→パン粉の順につけ、冷蔵庫で15分寝かせる。

04 170~180℃の油に3を入れ、きつね色になるまで揚げ、完成。



栄養価(1人分)
エネルギー:279kcal たんぱく質:5.9g
脂質:10.2g 炭水化物:44.0g 塩分:0.1g

みのり管理栄養士からのひとこと

かぼちゃには疲労回復や免疫力を高めてくれるビタミンが豊富に含まれています。連日の暑さやコロナに負けないよう、からだの内側から元気づくりに取り組みましょう！



雨竜米アイス (株)雨竜町振興公社

お米の食感を残した新感覚アイス！？
道の駅「田園の里うりゅう」でしか食べられない
期間限定のアイスです。

