

## 食改さんのおすすめレシピ Vol.18

### 揚げないかぼちゃコロッケ



食改さんのおすすめレシピを毎月で紹介しています。今月は、食物繊維たっぷりレシピです。



#### <材料> 2人分

かぼちゃ	120g
ツナ	70g
たまねぎ	40g
しいたけ	40g
塩	0.6g
黒こしょう	少々
パン粉(生)	16g
オリーブオイル	4g
●付け合わせ	
ミニトマト	60g
リーフレタス	20g

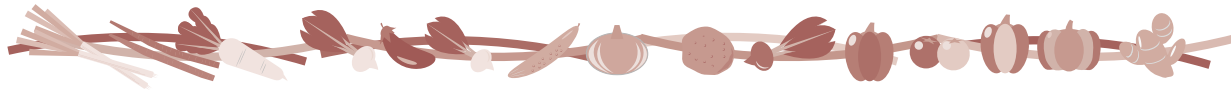
#### 《作り方》

- ① かぼちゃを乱切りにし、水に濡らして耐熱容器に入れラップをして、レンジで加熱をする。(1人分:600W 4~5分)
- ② かぼちゃは熱いうちに滑らかな状態になるまでつぶす。ツナ缶を開け、油分を取り除く。
- ③ 玉ねぎはみじん切り、しいたけは石突を取り、みじん切りにする。
- ④ ③を耐熱容器に入れてラップをし、レンジで加熱をする。(1人分:600W 2分)
- ⑤ ボウルにかぼちゃ、ツナ、玉ねぎ、しいたけを入れて混ぜ合わせ、塩・黒こしょうをふり、味を調える。
- ⑥ パン粉とオリーブ油を混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑤を小判形に形成し、表面に⑥のパン粉をまぶす。
- ⑧ 200℃に温めたオーブンで、5~10分焼く。
- ⑨ ●の付け合わせのミニトマト、食べやすい大きさにちぎったリーフレタスと共に盛り付ける。

#### 一人分栄養成分

エネルギー	食塩相当量
170kcal	0.2g

かぼちゃはカリウムが豊富に含まれています。カリウムにはナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。



### 広報常陸大宮・ホームページ 掲載広告募集中!

【広報紙】半枠(45mm×85mm)、全枠(45mm×175mm)

【ホームページ】バナー広告

\* 詳しくはホームページをご覧くださいか、本庁秘書  
広聴課(☎52-1111 内線307、312)まで  
お問い合わせください。

URL <http://www.city.hitachiomiya.lg.jp/>