



2020年10月

かぼちゃコロツケバーガー（材料3人分）【CAND キッチン（動画）No.9】



～材料～

<かぼちゃコロツケ>

かぼちゃ	: 1/4 個
玉ねぎ	: 1/2 個
キャノーラ油（炒め用）	: 大さじ 1/2
A 牛乳	: 大さじ 2
A 醤油	: 小さじ 1/2
A 塩	: 少々
A こしょう	: 少々
小麦粉	: 適量
卵	: 適量
パン粉	: 適量
キャノーラ油（揚げ用）	: 適量

<ハンバーガー>

バンズ	: 3 個
プロセスチーズ	: 6 枚程度
レタス	: 3 枚分
ソース	: 適量
マヨネーズ	: 適量

～栄養成分～（1人前あたり）

エネルギー	: 319 kcal
たんぱく質	: 10.1 g
脂質	: 16.1 g
炭水化物	: 33.2 g
食塩相当量	: 0.9 g

～手順～

1. かぼちゃは種とワタを取り除き一口大に切り、玉ねぎはみじん切りにする。
2. フライパンにキャノーラ油をひき、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
3. かぼちゃは耐熱皿に載せてラップをし、500Wの電子レンジで3分、ひっくり返して3分加熱する（加熱が足りなかったら、30秒ずつ追加で加熱する）。
4. 3のかぼちゃをボウル等に移し、マッシュする。
5. 4に2の玉ねぎとAを加え、混ぜ合わせる。
6. 5を好みの大きさに成形し、小麦粉、卵液、パン粉の順に衣をつけ、180℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。
7. バンズは半分に切り分け、切った面にマヨネーズを塗る。
8. かぼちゃコロツケとお好みの具材を挟んで完成!!



CAND®
Calorie And Nutrition Diary

News Topics

Produced by  ORTHO MEDICO

★このレシピの料理動画は、YouTube にアップしております。レシピには記載していない、かぼちゃの栄養素や調理ポイントが盛りだくさんなので、ぜひご覧になってください!!

【ご覧になりたい方はこちらをクリック↓】

<https://www.youtube.com/watch?v=Idzqwm0MGX0>