

かぼちゃと豆腐のコロッケ

かぼちゃに豆腐を加えたコロッケ、炒めた玉ねぎがかぼちゃの味を引き立てます



材料 (4人分)

豆腐(きぬ)	……	150g
かぼちゃ	……	1/4 個
オートミール	……	大さじ 3
玉ねぎ	……	1/2 個
塩	……	小さじ 1/2
オートミール (衣用)	……	適量
なたね油	……	適量

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにする。フライパンになたね油大さじ 1 を熱し、玉ねぎ、塩を入れ弱火で炒める。
- 2 豆腐は、レンジ 600W で加熱しキッチンペーパーで包み、水切りをする。
- 3 かぼちゃは、一口大に切り、レンジ 600W で 5-6 分、柔らかくなるまで加熱する。取り出して皮をむき、フォークなどでつぶす。
- 4 3 のかぼちゃに 2、1、オートミールを加えよく混ぜる。
- 5 8-10 等分に分け、小判形にまとめ、周囲にオートミールをつける。
- 6 フライパンになたね油を多めに熱し、5 をきつね色に焼く。
・オートミールは、小麦とは違い、カラス麦の加工食品です。