

# かぼちゃのクロケット

調理時間 25 分

## 《 材 料 》

かぼちゃ	400 g
出し汁	300 cc
淡口醤油	大 2
砂糖	大 3
小麦粉	大 5
カレー粉	大 1
水	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量

## 《 作り方 》

かぼちゃは3 cm 位の角切りにします。  
出し汁・淡口醤油・砂糖の煮汁でかぼ  
ちゃの汁気がなくなるまで煮ます。  
下味を付けたかぼちゃに小麦粉をまぶ  
し、余計な粉を落とします。  
小麦粉とカレー粉を水で溶いて、かぼ  
ちゃにつけ、パン粉をつけて油で揚げ  
ます。



## 【おいしさのヒミツ】

カレーの香りが食欲  
をそそります。

## お料理上手メモ

かぼちゃを煮る時は煮汁を少なくして、落としづた  
を忘れずに！

( 1 人分 )

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
336 kcal	6.5 g	12.0 g	50.2 g	1.7 g