

かぼちゃツナカレーコロッケ

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 15分

🥬 野菜量 / 115g

材料（1人分）

・ かぼちゃ(冷凍)	60g	・ リーフレタス	1枚
・ 玉ねぎ	20g	・ ミニトマト	1個
・ ツナ缶	10g	・ 市販ドレッシング	適量
・ バター	2g		
・ カレー粉	0.3g		
・ 塩	0.2g		
・ こしょう	0.02g		
・ 鶏卵	10g		
・ パン粉	8g		
・ 薄力粉	6g		
・ 揚げ油			

作り方

- ① かぼちゃを耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ600wで約4分加熱し、フォークなどでつぶす。
(※加熱時間は、作る分量によって調整)
- ② 玉ねぎをみじん切りにして、しんなりするまでバターで炒める。
- ③ ①のボウルに、炒めた玉ねぎ、ツナ、カレー粉、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ④ ③を成型して、薄力粉、卵、パン粉の順につける。
- ⑤ 180℃に熱した油で④を揚げ、きつね色になったら取り出す。
- ⑥ 皿に盛り、リーフレタス、トマトを添えてドレッシングをかける。

メニュー提供： 学校法人服部学園 服部栄養専門学校
栄養士科2年生

エネルギー 239kcal たんぱく質 5.1g 脂質 13.0g
炭水化物 22.5g 食塩相当量 0.4g

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食

ご飯

副菜

②

—

主菜

★かぼちゃツナカレー
コロッケ(野菜レシピ)

汁物

なすと油揚げの味噌汁
(コンビニ購入)

副菜

①

小松菜と彩り野菜の
和え物(コンビニ購入)

デザート・ドリンク

牛乳