

# ひじきとかぼちゃの焼きコロッケ

エネルギー244kcal 野菜量97g 食塩相当量0.9g



--- MEMO ---

タニタ食堂の人気メニューです。  
パン粉をバターで炒り、さらにオーブントースターで焼くことで、衣がサクッと仕上がります。カロリーを抑えながらも、満足感のある一品です。

## <材料> ※2人分

- ・ひじき(乾燥) 10g
- ・かぼちゃ 1/8個(180g)
- ・ごま油 小さじ1
- ・豚ひき肉 100g
- ・塩、こしょう 各少々
- ・バター 小さじ1
- ・パン粉(細目) 大さじ5
- ・サラダ菜 4枚(レタス、千切りキャベツでもOK)
- ・ウスターソース 適宜

## <作り方>

1. ひじきは水で戻した後、水気を取る。
2. かぼちゃはワタを取り、一口大に切る。耐熱皿に並べて大さじ1の水をかけてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで4-5分温める。火が通ったら粗めに潰し、粗熱を取る。
3. フライパンにごま油を強火で熱し、豚ひき肉を炒める。肉に火が通ったら、ひじきと塩、こしょうを加える。
4. かぼちゃと3をボウルに入れて混ぜ合わせる。
5. 別のフライパンにバターを入れて弱火で加熱する。バターが溶けたらパン粉を加えて、きつね色になるまで炒める。
6. 4を小判形に丸めて、パン粉を表面にまぶす。
7. オーブントースターにクッキングシートを敷き、10~15分ほど焼く。
8. 器にサラダ菜を敷き、コロッケを盛り付け、ウスターソースをかける。