

カボチャコロツケ

～レシピ概要～

荒尾特産のカボチャを使って、簡単で美味しいコロツケです。

調理時間：約60分

～材料～

- カボチャ（カット後）…200g
- じゃがいも（カット後）…100g
- 砂糖…10g
- 塩…少々
- <バター液（衣）>
- 卵…1個
- 薄力粉…30g
- 水…20ml～
- パン粉…適量
- 揚げ油…適量

～作り方～

- ①カボチャとじゃがいもは皮をむき、ひと口大に切り茹でる（蒸す、レンジで加熱してもよい）。
- ②湯切りをしてボウルに入れて潰し、砂糖と塩で味付けをして、丸く形を作る。
- ③バター液を作り、浸し、パン粉を絡めて揚げ油で揚げる。

～アピールポイント～

- ※小さい子供から高齢者まで食べられる、体に優しいコロツケです。
- ※旬に沢山のカボチャが採れたら、沢山作り、冷凍保存して非常時にも利用できます。