

# かぼちゃの コロコロコロッケ



調理時間：15分

分量：10個分

## 材料

- かぼちゃ 1/4個 (400g)
- マヨネーズ 小さじ2
- 魚肉ソーセージ 1本
- 卵 1個
- 薄力粉 大さじ2
- 塩 ひとつまみ
- パン粉 適量
- 揚げ油 適量

## 作り方

1. かぼちゃは種とワタ、皮を取り除き、ひと口サイズに切り、電子レンジ600W・5～6分加熱する。魚肉ソーセージは5mm角に切る。
2. かぼちゃを潰し、魚肉ソーセージ、マヨネーズ、塩を加えてよく混ぜる。10等分に分けて丸める。
3. ボウルに卵を溶き、薄力粉を加えて混ぜ卵衣を作る。
4. 2に3の卵衣、パン粉を付ける。
5. フライパンの底から1cm程度油を入れ、170℃、転がしながら表面がカリッとするまで揚げる。

## ワンポイントアドバイス

- ・揚げ過ぎると破裂するので、表面がキツネ色になったら取り出します。
- ・魚肉ソーセージの他に、ハムやベーコンを入れてもおいしいです。