



かぼちゃの甘みと肉のジューシーさがおいしい

かぼちゃのミートサンドフライ



■材料〈4人分〉

かぼちゃ	約300g
合挽きミンチ	100g
たまねぎ(みじん切り)	30g
パン粉	大さじ2
牛乳	小さじ1
溶きたまご	小さじ2
塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ1

〈衣〉

小麦粉	大さじ3
溶きたまご(たねに加えた残りの溶きたまご)	適量
パン粉	2カップ

揚げ油	適量
お好みの添え野菜	適量
ケチャップ	適量

■作り方…調理時間約25分

- ①ボウルに合挽きミンチ・たまねぎ・牛乳で湿らせたパン粉・溶きたまご・塩・こしょうを入れよく練る。
- ②かぼちゃはわたを取り、7mm程度の厚さに切り、大きめのひと口大に切りそろえる。2切れ1組にし、小麦粉をうすくまぶす。
- ③②のかぼちゃの間に①をサンドする。
- ④③に小麦粉・溶きたまご・パン粉の順で衣をつける。
- ⑤油を中温に温め、④をゆっくりと約7分揚げ、竹串がすつと通るようになれば引き上げる。
- ⑥皿にお好みの添え野菜・⑤を盛りつける。ケチャップを添える。

1人あたり:535kcal



- ・揚げ温度は、中盤あたりで弱火に落した方が焦げずに色よく揚がります。
- ・かぼちゃに水気がついた場合はふき取ってから、小麦粉をうすくまぶしてください。
- ・ケチャップ以外にソースでもおいしくいただけます。