

●メタボ対策メニュー

# 主菜 焼きかぼ茶コロッケ

1人分エネルギー:203kcal 蛋白:11.8g 脂質:10.1g 塩分:1.1g  
100gあたりの含有量 総カテキン:193.5mg

お手軽に作れる  
メニューです。  
揚げないので  
カロリーカット!



## 材料(4人分)

かぼちゃ	200g
水 (かぼちゃがかぶる位)	
合い挽肉	200g
塩	小2/3
こしょう	適量
スキムミルク	小2
砂糖	小1
パン粉	大5
バター	10g
茶葉	8g

## 作り方

- ①かぼちゃは所々皮をむいて、一口大に切る。
- ②鍋にかぼちゃ、水を入れて火にかけ煮汁が半分位になったら茶葉を加え、水分が無くなるまで加熱し、つぶしておく。
- ③合い挽肉をフライパンで炒め、塩、こしょうで味付けする。(油はキッチンペーパーで拭き取っておく)
- ④フライパンでバターを熱し溶けたらパン粉を加えて弱火できつね色になるまで炒める。
- ⑤②に③、スキムミルク、砂糖を加えて混ぜ合わせ、耐熱皿に入れ、④をのせる。
- ⑥⑤をオーブントースターで5分ほど焼く。(焦げないように様子を見ながら)