ツナコロッケ

材料（４人分）		切り方
サラダ油	炒め油	
たまねぎ	64g	みじん
豚ひき肉	80g	
塩	少々	
こしょう	〃	
ポテトフレーク	30g	
かぼちゃ(栗かぼちゃ)	160g	角切り
小麦粉	適量	
水	〃	
パン粉(生)	15ｇ	
パン粉(乾燥)	15ｇ	
油	揚げ油	
中濃ソース	適量	

作り方

下準備
・かぼちゃをふかしておく

①サラダ油でたまねぎと豚ひき肉をよく炒める。
②塩、こしょうで調味し、蒸してつぶしたかぼちゃを入れる。
③固さを見ながらポテトフレークをいれる。
④形を作り、小麦粉をまぶし、パン粉をつけて油で揚げる。
⑤ソースをかけて完成。