

金糸瓜コロッケ



材料 (4人分)

赤土ばれいしょ	……	大5個
金糸瓜	……	1/2個
玉ねぎ	……	1個
卵	……	1個
合びき肉	……	100g
片栗粉	……	少々
揚げ油	……	適宜
塩、こしょう	……	適宜



作り方

- 1 玉ねぎをみじん切りにして、合挽き肉と一緒に炒める。
- 2 ばれいしょを塩ゆでして、つぶす。
- 3 1と2を塩こしょうで味を調えて好みの形に丸める。
- 4 金糸瓜を三等分してほぐしてゆでる。(硬めでもよい)
- 5 4でほぐしたそうめん状の金糸瓜を水洗いする。
- 6 1 cmぐらいにカットし水気を絞り、キッチンペーパーなどで水気をとる。

- 7 3に片栗粉・卵・金糸瓜 (パン粉の代わり) の順番につけて油で揚げる。

