かぼちゃコロッケ風

<材料>

┌ かぼちゃ	40g
コーン	5g
塩	0.1g
パン粉	3g
バター	2g
パセリ	0.1g
トマト	10g



く栄養量>

エネルギー 53Kcal 蛋白質 1.6g カリウム 206mg リン 23mg 食塩相当量 0.1g

く作り方>

- 1、フライパンでバターを炒めパン粉を、パセリ粉を炒る2.かぼちゃを小さく切り茹でこぼし、熱いうちに食塩を加えてマッシュし、コーンを加える
- 3.2 を半分にわけて丸め、1 のパン粉をつける
- ※ バターはマーガリンでもOK

借行会 管理栄養士