

## かぼちゃコロッケ

合計加熱調理時間 約 28分

[1人分：252kcal/ 食塩相当量：0.9g]

まんまるの焼きコロッケは、ホクホクのカボチャに生クリームを加えてしっとり食べやすい一品。



## 分量

8人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	8分	180℃
2	スチーム	-	12分	100℃
3	コンビ	0%	8分	220℃

## 材料 (8人分)

## &lt;材料a&gt;

豚ひき肉	250g
タマネギ (みじん切り)	200g
しょうゆ	大さじ
	1/2
サラダ油	大さじ1
塩	3g
こしょう	少々
カボチャ (皮を落とす)	正味750g
生クリーム	大さじ2
小麦粉	40g
卵 (割りほぐす)	1個
焼きパン粉	80g

## &lt;材料b&gt;

ライム (8等分のくし形切り)	1個
パセリ	適量
タルタルソース	大さじ4

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 下ごしらえ

- ・カボチャは4~5cmの角切りにする。
- ・焼きパン粉の作り方について[詳しくはこちら](#)

## 作り方

1. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に<材料a>を入れ、混ぜ合わせて広げ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、ホテルパンを斜めにして余分な油を寄せ、キッチンペーパーなどで取り除いて粗熱を取る。
3. 65mmの穴あきホテルパン1枚にカボチャをのせ、【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、カボチャをつぶして2、生クリームを加えて混ぜ合わせ、16等分 (1個約63g) にして丸める。
5. 4のたねを小麦粉、卵、焼きパン粉の順に衣をつけ、20mmのホテルパン1枚に並べて【設定3】で予熱後、加熱する。
6. 加熱完了後、5のホテルパンを取り出して器に盛り、<材料b>を添える。



## 調理ポイント

- ◆作り方4でたねを丸める際にベタつく場合は、プラストチラーで冷やすと丸めやすくなる。
- ◆タルタルソースがよく合うが、お好みでオーロラソースやケチャップなどを添えてもよい。