

大学名	新渡戸文化短期大学		作成者	パンプキング	
レシピ名	揚げない!かぼちゃカリフラワーコロッケ				
栄養成分（1人あたり）	食塩相当量	1.6	g		
	カリウム	944	mg		
	エネルギー	413	kcal		
	たんぱく質	19.1	g		
	脂 質	24.2	g		
	炭水化物	32.3	g		
アピールポイント	・揚げないことで、ヘルシーに仕上がります。 ・カリフラワーが苦手な人でも食べやすいです。				

（ 大人材 2人料 分 ）	【チーズコロッケ】 豚挽き肉 150 g 塩 1.5 g（小さじ1/4） こしょう 0.01 g（少々） かぼちゃ（冷凍） 200 g たまねぎ 40 g（小1/2個） カリフラワー 60 g（4房） 豆乳 20 g（大さじ1と1/3） パン粉 20 g（1/2カップ） 炒め油 8 g（小さじ2） スライスチーズ 30 g（2枚） 【ソース】 トマトケチャップ 10 g（小さじ1と3/2） マヨネーズ 10 g（小さじ2と1/2） 【付け合わせ】 レタス 20 g（適量） ミニトマト 40 g（4個）
--------------------------------------	---