

へんそうかぼちゃサラダ

●材料●（4人分）

・残ったかぼちゃサラダ

かぼちゃ 1/4 個

にんじん 1/2 本

きゅうり 1/2 本

ハム 2枚

玉ねぎ 1/8 個

マヨネーズ 少量

塩、こしょう 少々

・豚肉薄切り 8枚

・塩 少々

・小麦粉 少量

・卵 2個

・パン粉 少量

・そうめん 1束



●作り方●

かぼちゃサラダ

①かぼちゃはワタと種をとり、一口大に切りレンジ(500w)で約6分加熱する。

②玉ねぎは縦に薄切りし、長さ半分に切り、レンジ(500w)で約1分加熱する。

③きゅうりとハムを切る。

④マヨネーズと①②③を混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる。

そうめんコロッケ

①かぼちゃサラダを丸めて、小麦粉、卵、そうめんを割ったものを付けて、油で揚げる。

肉巻きコロッケ

①豚肉薄切りに塩コショウをつける。

②豚肉にかぼちゃサラダを乗せて巻く。

③小麦粉、卵、パン粉を付けて、油で揚げる。

●ポイント●

・かぼちゃサラダのかぼちゃとにんじんは皮ごと使用。