

# 野菜を食べよう



みなさん、毎食野菜を食べていますか？健康のために 1日350g以上、お皿にすると5皿分(1皿70g程度)の野菜を食べることが目標とされています。

そこで給食では、月に1回「野菜の日献立」として旬の野菜を使ったおすすめ給食を出します。ぜひ家庭でも作って、野菜をたくさん食べましょう。

## 9月野菜の日献立レシピ

### かぼちゃコロッケ



#### 材料(4人分16個分)

✪かぼちゃ	400g
✪塩こしょう	少々
✪濃口しょうゆ	3g(小さじ1/2)
✪小麦粉	適量
✪卵	1個
✪パン粉	適量
✪揚げ油	適量

#### おすすめポイント

給食では手作りコロッケは出していませんが、とてもシンプルにできるかぼちゃコロッケです。そのまま食べてもほんのり甘くおいしいコロッケですが、物足りない場合は、ソースやケチャップをつけてもOKです。

#### 作り方

- ①かぼちゃはたねとわたを取り除き、皮をむいて一口大に切る。耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジで柔らかくなるまで加熱する(5分程度)。
- ②ボウルに①と塩こしょうと濃口しょうゆを加えて、かぼちゃをつぶしながら混ぜる。
- ③②を16等分に分け、丸くまとめる。
- ④③に小麦粉をまぶし、溶いた卵、パン粉の順につける。
- ⑤油を熱し、④をきつね色になるまで揚げる。