

# 主菜 「鶏肉レバー入りかぼちゃコロッケ」

## <材料（2人分）>

かぼちゃ	40 g
鶏ミンチ	50 g
鶏レバー	30 g
しいたけ	10 g
たまねぎ	10 g
〔塩・こしょう〕	少々
〔カレー粉〕	小さじ 1
薄力粉	適宜
卵	適宜
パン粉	適宜
揚げ油	適宜
〔ウスターソース〕	5 g
〔トマトケチャップ〕	10 g

※付け合せ レモン、キャベツ、ミニトマト

## 🌸作り方🌸

- ① 鶏レバーは軽く水洗いして血抜きをする。その後ミンチにする。  
※ 血の塊があれば、取り除く。（臭み防止のため）
- ② かぼちゃは種と皮を除き、一口大に切り、ゆでて熱いうちにつぶしておく。
- ③ たまねぎ、しいたけはみじん切りにする。
- ④ ①、②、③と鶏ミンチ、塩、こしょう、カレー粉を混ぜ合わせる。
- ⑤ 一口大に小分けし、平たくのばす。
- ⑥ 軽く薄力粉をまぶし、溶いた卵液にとおし、パン粉をつける。
- ⑦ 焦がさないように揚げていく。
- ⑧ 混ぜ合わせたウスターソースとケチャップをかけていただく。