



食改さんのおすすめ!

かぼちゃのコロッケ



※1人分あたり

247 Kcal

塩分 0.5g

材料 (4人分)

- ・カボチャ 1/4個 (400g)
- ・バター 15g
- ・砂糖 大さじ1
- ・スキムミルク 大さじ1と1/2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・かつお節 3g
- ・プロセスチーズ 1個 (13g)
- ・薄力粉 大さじ4
- ・卵 1個
- ・水 50ml
- ・パン粉 適量
- ・揚げ油 適量

【作り方】

- ① カボチャの種をとり、一口大に切る。
- ② 耐熱皿に切ったカボチャを入れ、ラップをかけて600wの電子レンジで4分間加熱する。
- ③ 柔らかくなったカボチャをマッシャーなどでつぶしながら、熱いうちにバター、砂糖、スキムミルクを入れて混ぜ、さらにしょうゆ、かつお節を加えてよく混ぜる。
- ④ 別のボウルで水に卵を入れて溶き、薄力粉を加えてだまが無くなるまでよく混ぜ、Aのバター液を作る。
- ⑤ ③を8等分にし、中に5mm幅に切ったプロセスチーズを入れて丸める。
- ⑥ ⑤にAをつけ、パン粉をつける。
- ⑦ フライパンに揚げ油を3cmくらいの高さに入れ、170℃でこんがりきつね色に揚げる。

ちょっこし レシピ



▲レシピ考案：安来市食生活改善推進協議会の皆さん。

◀お好みで、ウスターソースまたは溶かしバターとケチャップ同量でソースを作り、かけてもおいしいです。

編集後記

▼広報を担当して1年。毎回、いろいろな人や催しを取材できて新鮮な気持ちです。普段なら行かない所やしない事も取材がきっかけでいい出会いになっています。住み慣れた安来ですが、発見がありますね。(た)

▼「親子で忍者修行」のイベントを取材。古民家で動き回る子どもたちに翻弄され、カメラの難しさを味わいました。今回は動きの少ない写真を採用しましたが、躍動感のある写真も撮れるように励んでいきます。(山)

安来市の人口と世帯数

R7.5.31現在

人口合計

34,776人

(男:16,773人 女:18,003人)

世帯数

14,269世帯

やすぎ月の輪まつりを開催します

■月の輪神事

日時：8/14(木)～8/17(日) 20時～

場所：安来町中心市街地

■花火大会

日時：8/9(土) 20時～20時30分

場所：安来港

※マルシェ 18時～22時

■ステージイベント

日時：8/16(土) 17時～20時

場所：安来庁舎駐車場周辺

※マルシェ 15時～21時

問い合わせ 月の輪まつり実行委員会事務局 (観光振興課内)

TEL 080-2891-8428



●広報紙にあなたの写真が載りましたら、差し上げますのでご連絡ください。

●自治会宛の発送等については、地域振興課 (☎23-3067) までご連絡ください。