

福女短が考えた



vege recipe

# グラタンコロッケ

エネルギー 221kcal (1人あたり)

冬野菜をたくさん使って作りました。  
グラタン風の中身なので、クリスマスにぴったりです。



## <材料> (4人分)

玉ねぎ	50g	薄力粉	25g
白菜	30g	牛乳	200g
かぼちゃ	60g	塩	2g
ほうれん草	15g	こしょう	少々
しめじ	20g	【衣】	
エビ(冷凍)	4尾	強力粉	40g
マカロニ(乾)	15g	卵	2個
バター	10g	パン粉(細目)	50g
		ドライパセリ	2g
【飾り】			
CHEDDARチーズ(星型に抜く)	適量		
すももソース(他の果物ソースでも可)	適量		

- 1 玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、しめじを粗みじん切りにする。
- 2 ほうれん草をゆでて5cm幅に切る。
- 3 かぼちゃは軟らかくなるまでゆでる。
- 4 エビを解凍して適当な大きさに切る。
- 5 マカロニをゆでて、1cmに切る。
- 6 フライパンにバターを熱し、①～④を炒める。火が通ったら⑤を入れる。
- 7 ⑥に薄力粉を振り入れよく混ぜる。牛乳を少しずつ加えてとろみをつける。
- 8 塩、こしょうで味を調える。
- 9 パットに上げ表面にラップをぴったりと密着させ氷水にあてて冷やす。
- 10 ⑧がしっかり冷めたら、お好みの大きさに丸める。
- 11 強力粉、溶き卵、ドライパセリを混ぜたパン粉の順につけ、175～180℃で揚げる。
- 12 チーズとすももソースを添える。

こちらのレシピは  
福女短ホームページにて公開中

福岡女子短期大学  
ホームページ



福岡女子短期大学  
Instagram



福岡女子短期大学  
Twitter

