

# あげないカボチャコロック

## クッキング

伊台保育園 きりん組・ぱんだ組



77個のカボチャ！



きれいなオレンジ色だねえ！

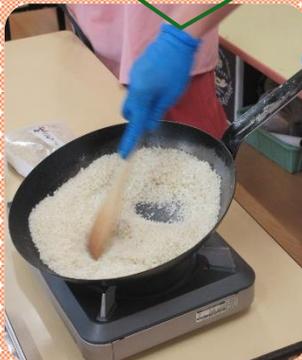
朝ごはんみたいな匂いがしてきたよ。

たくさん収穫した園のカボチャを使ってクッキングを計画しました。

油で揚げない安全かつヘルシーなカボチャコロックを作ります。茹でたかぼちゃをマッシャーで潰し、ひき肉と塩少々を混ぜたら好きな形に整えます。

ハート型や俵型、三角の形も！フライパンで香ばしくなるまで炒ったパン粉をまぶして、あっという間にコロックの完成！

玉ねぎやチーズを入れたりアレンジしても美味しいようです♪ご家庭でもお試しください！



美味しく出来たよ！

