

豆腐をしっかり水切りするのがコツ

主菜 **豆腐入りあげ団子の
ぼん酢おろし和え**

| 材料 | 10人分 | 調理時間25分 |

木綿豆腐…150g	A	片栗粉…大さじ4
豚ひき肉…400g		酒…大さじ2
えび…120g(4尾)		塩…少々
長ねぎ…200g	B	しょうゆ…大さじ2
卵…50g(1個)		みりん…大さじ2
揚げ油…適量		酢…大さじ2
大根…600g		レモン汁…2~3滴
豆苗…250g		

| つくり方 |

1. 木綿豆腐は厚めのキッチンペーパーで包み、重石をのせて水切りする。
2. えびは粗みじん切り、ねぎはみじん切りにする。
3. ボウルに豆腐、豚ひき肉、えび、ねぎ、Aを入れてよく練り混ぜ、20等分して丸める。
4. フライパンに3cmくらいの揚げ油を入れ170℃で色よく揚げる。
5. 大根は皮をむいておろし、水気を絞る、豆苗は根を切って半分に切る。
6. 大根おろし、豆苗、あげ団子をボウルに入れ、Bを合わせたぼん酢で和える。

| 料理のポイント |

- ぼん酢の苦手な方はしょうゆのみでもよい。



エネルギー 221kcal 食塩相当量 1.0g

1人分の栄養価 たんぱく質 12.9g 脂質 14.8g 炭水化物 10.8g
食物繊維 2.3g カルシウム 58mg 鉄 1.4mg

管理栄養士のひと言

減塩に役立つお酢。揚げ団子もさっぱりとおろしぼん酢で賞味