

里芋の揚げ団子



副菜

エネルギー 239kcal
たんぱく質 4.4g
カリウム 380mg
リン 53mg
塩分 0.5g

<Point>

甲斐市の名産である“八幡芋”を使ったレシピです。普段は煮物にすることが多いかもしれませんが、油や片栗粉などを使用して、エネルギー摂取量をアップしたレシピです。里芋の煮物(今回レシピと同重量)と栄養価を比較すると、

| | 煮物 | 今回レシピ |
|-------|--------|----------------------|
| エネルギー | 80kcal | <u>239kcal</u> 約 3 倍 |

※里芋はカリウムが多いので
食べ過ぎないように注意

材料 (2人分)

里芋…100g (2~3 個分)
鶏ひき肉…30g
にんじん…10g
しいたけ…8g
ねぎ…2g
しょうが…2g
<A>・砂糖…1g(小さじ 1/3)
・醤油…2g(小さじ 1/3)
・酒…2g(小さじ 2/5)
・片栗粉…4g(小さじ 1 強)
片栗粉…適量
揚げ油…適量
・だし汁…50g(1/4 カップ)
・砂糖…2g(小さじ 2/3)
・酒…2g(小さじ 2/5)
・醤油…5g(小さじ 1 弱)
・みりん…5g(小さじ 1 弱)
・片栗粉…4g(小さじ 1 強)

作り方

1. 里芋は皮をむいて、小さめ(4等分程度)に切り、水にさらす。
2. 1をやわらかくなるまで茹でて、熱いうちにつぶしてなめらかにする。
3. にんじん、しいたけをみじん切りにして水にさらす。水気をきって、ひき肉、Aの調味料を加え混ぜて、2等分にして丸める。
4. 耐熱皿に3を並べ、ふんわりラップをかけ、600Wのレンジで2分加熱する。
5. 4を2の里芋で包み、片栗粉を薄くまぶして油で揚げる。
6. 鍋にBを入れてあんを作る。
7. 5にあんと、刻んだねぎ、おろしたしょうがを盛りつけ、できあがり。