

● そうめんのいが栗揚げ

栄養成分 1人分

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 198kcal |
| たんぱく質 | 10.7g |
| カルシウム | 24mg |
| 食塩相当量 | 1.4g |



材料 4人分

| | |
|-----------|-----------|
| 鶏ひき肉 | 100g |
| もめん豆腐 | 1/6丁(50g) |
| はんぺん | 1枚 |
| 長ねぎ(白い部分) | 15cm(15g) |

【A】

| | |
|---------------|------|
| おろししょうが(チューブ) | 少々 |
| 酒 | 小さじ1 |
| 片栗粉 | 小さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |

| | |
|---------|---------|
| そうめん(乾) | 1束(50g) |
|---------|---------|

| | |
|---------|----|
| ししとうがらし | 8本 |
|---------|----|

| | |
|-----|----|
| 揚げ油 | 適量 |
|-----|----|

作り方

- 1 豆腐はキッチンペーパーに包み、1時間ほどおいて水切りをします。はんぺんはさいの目に切り、長ねぎはみじん切りにします。
- 2 ボウルに鶏肉と①と【A】を入れてよく混ぜ、食べやすい大きさに丸めます。そうめんを手で短く折り、表面にしっかりとまぶします。
- 3 ししとうは竹串などで数か所穴をあけます。
- 4 揚げ油を180℃に熱して③を揚げ、取り出します。続けて②をきつね色になるまで揚げ、器に盛り合わせます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

はんぺんも豆腐もやわらかいので、フードプロセッサーなどは使わなくても、手で混ぜるだけで作れます。ふんわりとした口当たりが魅力ですが、刻んだイカなどを加えても、歯ごたえがアクセントになっておいしいですよ。そうめんは家庭で余った物で充分。ポキポキ折るのもお団子に丸めるのも、お子さんにお手伝いしてもらいたいと思います。つけ合わせのししとうがらしは苦みがある野菜ですが、素揚げにすれば子どもでもおいしく食べてくれます。