

料理名 ごぼうのひき肉よせ揚げ



材料（4人分）

ごぼう	300g
片栗粉	大さじ2
鶏ひき肉	300g
ねぎ（みじん切り）	12g
しょうが汁	少々
酒	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
黒ごま	大さじ3
揚げ油	適量

A



作り方

1. ごぼうは千切りにしてきつと洗って水気を拭く。ボウルに入れて片栗粉をまぶす。
2. 別のボウルにひき肉とAを入れ、よく混ぜる。
3. 2に1、黒ごまを加えてよく混ぜ、16等分して、まとまるように形作る。
4. 揚げ油を170℃に熱し、3を入れて約3分揚げ、最後に油の温度を上げてカリッとさせる。

POINT

ごぼうの菌ごたえで食べ応えがある、食物繊維たっぷりレシピです♪



栄養価

エネルギー 379kcal たんぱく質 15.6g 脂質 26.5g 塩分 1.0g

(厚狭校区)