



## たっぷり野菜のすりみ揚げ

調理時間25分

| 材料（2人分） |        | 作り方   |      |
|---------|--------|---|------|
| 魚のすりみ   | 150g   | ① きくらげは水で戻し、細切りにする<br>② 人参はせん切り、ごぼうはささがき、<br>玉ネギは薄切り、しょうがはみじん<br>切り、枝豆はさやから出す |      |
| 人参      | 20g    |   |      |
| ごぼう     | 20g    |   |      |
| 玉ネギ     | 20g    |   |      |
| きくらげ（乾） | 3g     | ③ ボウルに魚のすりみと①②を入れA<br>を加えよく混ぜ合わせ、小判型に形<br>をつくる                                |      |
| 枝豆      | 20g    |   |      |
| しょうが    | 10g    | ④ フライパンに油を熱し③を170℃の<br>油で揚げる  |      |
| A       | 酒      |   | 小さじ1 |
|         | 塩・こしょう |   | 各少々  |
| A       | ごま油    |   | 小さじ1 |
|         | 溶き卵    |   | 1/2個 |
|         | 小麦粉    | 小さじ2  |      |
| 揚げ油     | 適宜     |   |      |

## ポイント

お好みの野菜とすり身とまぜ、しょうがとごま油が味の決め手です

## ■ 1人分の栄養価 ■

エネルギー 305kcal たんぱく質 12.5g 脂質 22.3g 食塩1.3g