



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 ② 人参はせん切り、ごぼうはささがき、 玉ネギは薄切り、しょうがはみじん 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 を加えよく混ぜ合わせ、小判型に形 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 油で揚げる	
A	酒		小さじ1
	塩・こしょう		各少々
	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