飛龍頭（ひりょうず）

エネルギー
262kcal
たんぱく質
15.2g
カリウム
346mg
リン
178mg
食塩相当量
0.8g

ポイント

・山芋を入れなくても全卵を入れることでふんわり仕上がります。
・豆腐はペーパーにつつんでレンジに２分程かけると早く水切りできます。

材料（１人分）

木綿豆腐･･･70g
水煮たけのこ･･･20ｇ
きくらげ（乾）･･･1ｇ
にんじん･･･10g
グリンピース･･･10ｇ
鶏ミンチ･･･30ｇ
鶏卵･･･20ｇ
食塩･･･0.3ｇ
片栗粉･･･9ｇ（大１）
揚げ油

だし･･･15g（大１）
砂糖･･･1ｇ（小 1/3）
しょうゆ･･･2ｇ（小 1/3）

大根おろし･･･15ｇ（大１）
青じそ･･･1ｇ（１枚）

1、 木綿豆腐は水気を切っておく。
2、 きくらげは水で戻してせん切り。
3、 たけのこ、にんじんは１㎝くらいに細かく切り、ゆでこぼし、水さらし。
4、 グリンピースはさやから出して計量しゆでこぼす。
5、 ボールに豆腐を入れて崩し、溶き卵、塩、水気を切った2，３，４を加えて混ぜ合わせ、片栗粉を加える。
6、 160℃に熱した油に、５をスプーン２本で形作りながら、滑らせながら入れて両面こんがり揚げる。
7、 調味しただし汁を軽く煮立てる。
8、 大根おろしと青じそを添える。

偕行会愛知　管理栄養士