

大根揚げ団子

<材料>

大根おろし	50 g
にんじん(団子用)	10 g
みつば	1 g
卵	10 g
片栗粉(団子用)	6 g (小2)
だしわりしょうゆ	5 g
かつおだし	15 g
片栗粉(あん用)	0.5 g
水	1 g
なたね油	8 g (小2)
花形にんじん (飾り)	3 g
さやいんげん (飾り)	5 g



<栄養量>

エネルギー	: 129 kcal
たんぱく質	: 2.1 g
カリウム	: 201 mg
リン	: 48 mg
塩分	: 0.4 g

<作り方>

1. 大根はおろし、よく水気を切る。にんじんは、花形にんじんを人数分ぬき、あとはみじん切りにし、茹でこぼす。みつばもみじん切りにする。さやいんげんは半分に切り、茹でこぼす。
2. 卵はとき、分量をはかる。片栗粉をはかり、卵と合わせる。
3. ボウルに大根、みじんぎりのにんじん、みつばと②を入れ、ねばりが出るまでまぜる。
4. 全体の重量を量り、一人2個になるよう団子をつくる。その後、きつね色になるまで揚げる。
5. だしわりしょうゆ、かつおだしを鍋に入れ、煮立て、水溶き片栗粉を入れてあんをつくる。
6. 皿に4を盛り付け、あんをかける。その上に花形にんじんとさやいんげんを盛り付ける。

★だしわりしょうゆ使用で塩分を抑える事ができます。

★団子に味がなくても大根の甘味とあんでおいしく頂く事ができます。