

日野菜ボール

ビールのおつまみにもおすすめ!



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

日野菜ボール



材料(10個分)

- ・日野菜漬け…30g
- ・たまねぎ…1/4個
- ・さといも…100g
- ・プロセスチーズ…20g
- ・顆粒だし…小さじ1/3
- ・小麦粉…大さじ2
- ・揚げ油…適量

<日野菜漬け(作りやすい量)>

材料

- ・日野菜…2～3本(500g)
- ・塩(材料の約5%、作り方参照)
- (A)・漬け汁※
 - ・酢…1/3カップ
 - ・砂糖…30g
 - ・顆粒だし(昆布)…小さじ1

※漬け汁は市販の即席漬けの素でもOK

作り方

- ① さといもは皮をむき、電子レンジ(600W)で4～5分加熱する。ボウルに移し、顆粒だしを加え温かいうちに潰す。
- ② たまねぎは皮をむいてみじん切りにし、電子レンジ(600W)で1～2分程加熱してしんなりさせる。日野菜漬けはみじん切りにし、チーズはサイコロ状に10個に切る。
- ③ ①に②を加え10等分する。チーズを真ん中に入れて丸め、小麦粉をまぶす。
- ⑥ 180℃の油で揚げ、器に盛る。

作り方

- ① 根と葉をきれいに洗う。葉の、根に近い部分は特によく洗い、外側の固い葉は除く。
- ② 根は2mmぐらいの薄切りにし、ボウルに入れる。塩(小さじ1)をまぶし30分置いたら熱湯を入れ、素早くザルにあげ、流水で洗って水気を切る。
- ③ 葉は5mm程度に細かく刻み、塩(大さじ1)で、黒い汁が出るまでもみ込む。ザルに入れ熱湯をかけ、流水で色が出なくなるまで洗ったら、かたく絞って水気を切る。
- ④ しんなりとした根は、軽く絞る。根と葉を即席漬け物容器(ジッパー付き袋でもOK)に入れて(A)を加え混ぜ、重をかける。
- ⑤ 3～4日でさくら色になったら食べごろ。

栄養成分(1人分)

熱量…176kcal たんぱく質…3.9g 脂質…10.5g 炭水化物…15.0g(食物繊維…2.4g) 食塩相当量…0.9g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)