

ごぼう団子のおろしぽん酢しょうゆ

食感を楽しめて
食べごたえも充分!



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

ごぼう団子のおろしぼん酢しょうゆ



材料(2人分)

- ・ごぼう…100g
- ・鶏ひき肉…200g
- ・長芋…50g
- ・ねぎ…50g
- ・しょうが(チューブ)…2cm
- ・卵…1個
- ・酒…大さじ1
- ・片栗粉…大さじ1
- ・醤油…小さじ1
- ・揚げ油…適量
- ・おろし大根…100g
- ・さらしねぎ…5g
- ・ぼん酢しょうゆ…大さじ1

作り方

- ① ごぼうはささがきにし、水にさらしてアクを抜き、粗みじん切りにする。ねぎは小口切り、長芋は皮をむき5mm角のみじん切りにする。
- ② ボールに鶏ひき肉、しょうが、卵、酒、片栗粉、しょうゆ、①を入れ、ねばりが出るまでよく混ぜる。
- ③ ②を一口大に丸めて、熱した油に入れ、きつね色になったら油から取り出す。
- ④ 皿に③を盛り、おろし大根とさらしねぎの順に天盛りする。食べる直前にぼん酢しょうゆをかける。

栄養成分(1人分)

熱量…316kcal たんぱく質…18.5g 脂質…15.5g 炭水化物…21.3g (食物繊維…6.4g)
食塩相当量…2.1g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)