

料理名 すり身揚げ

材料（4人分）

イワシ 200g

ナガイモ 60g

卵 1個

タマネギ 100g

ニンジン 40g

ゴボウ 40g

大葉 10枚

ショウガ 1かけ

味噌 大さじ1

片栗粉 大さじ1/2

揚げ油 適量

塩分合計 2.5g

カロリー 500kcal

野菜合計 240g

作り方

- 1 イワシは、頭・骨・皮をとり、まな板の上で軽くたたいた後、ショウガのおろし汁を加えて、すり鉢でする。
- 2 1の中にナガイモをすりおろし、溶き卵、味噌を入れよくすり、混ぜ合わせる。
- 3 タマネギ、ニンジンは粗いみじん切りに、ゴボウは1cm長さのせん切りにする。大葉は縦半分にしてせん切りにする。
- 4 2と3を混ぜ、片栗粉を加える。
- 5 4を一口程度の大きさにスプーンですくい、油で揚げる