

かんたん！減塩レシピ

さつまいものはさみ揚げ

調理時間
約30分



【材料(4人分)】

さつまいも(大)	1/2本(150g)
薄力粉	適量
冷凍枝豆(さやも含む)	100g
A	豚ひき肉 200g
	塩・こしょう 適量
	しょうゆ 小さじ1
	てんぷら粉 100g
	水 160ml
	サラダ油 適量

【作り方】

1. さつまいもを水で洗い、皮付きのまま5mm幅の輪切りにする。10分程水にさらし、キッチンペーパーでよく水気を拭き取る。バットなどに並べ片面だけ薄力粉をまぶす。
2. 枝豆を解凍し、豆を取り出す。食感が残る程度に粗く刻む。ボウルに枝豆とAを入れ、粘りがでるまで混ぜる。
3. 2を丸く成型し、1の薄力粉をまぶしている面を内側にして挟み爪楊枝を刺して固定する。衣をつけ、170℃に熱した油で揚げる。竹串がすっと刺さるくらいまで柔らかくなったら取り出す。

1日の塩分摂取目標量の
9~11%の塩分量です！

【1人分の栄養価】

エネルギー 259kcal たんぱく質 13.0g 塩分 0.7g

白石市保健福祉部健康推進課