

新郷土健康料理・わが町うまいもののれん

とちぎ健康料理

とちぎ健康21プラン

そばの揚げだんご

● 黒羽町の特産品 ● そば粉・にんじん・しいたけ・かぼちゃ・菜の花

そばの食感と香りをいかしたおだんごです。
おかずになる一品です。

黒羽町食生活改善推進員協議会



そばの揚げだんご

1人分の栄養価：エネルギー298kcal・たんぱく質7.8g・脂質9.5g・炭水化物45.5g・塩分0.5g・カルシウム59mg・鉄2.3mg

材 料（4人分）

そば粉	160g
熱湯	120ml
にんじん	40g
しいたけ	3枚
ぎんなん	16個
絹さや	4枚
かぼちゃ	40g
白だし(めんつゆ)	40ml
水	40ml
片栗粉	大さじ3
揚げ油	適量
めんつゆ(濃縮)	40ml
水	160ml
片栗粉	小さじ1/2
菜の花	100g

<作り方>

- ①そば粉に熱湯を入れ、はしでよく練る。
- ②野菜をさいの目に切り、白だしてサッと煮る。
- ③①に②の野菜の水気を切って混ぜる。
- ④③を適当な大きさに丸め、片栗粉を薄くまぶす。160～180℃に熱した油で揚げる。
- ⑤めんつゆを水で薄めて、火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥④に⑤のあんをかけて、茹でた菜の花を添える。

※カリッとしているので、お年寄りには少し小さくさむか、揚げないでゆでるとやわらかくなり、食べやすいでしょう。

献立のヒント

○ごはん ○湯豆腐 ○抹茶入りそば団子

健康づくりアドバイス

★サプリメントって何？

サプリメントとはビタミンやミネラル、食物繊維など特定の栄養素をたくさん添加した食品のことで、栄養補助食品ともいいます。さまざまなものが市販されていますが、簡単だから食事やおやつ代わりにしたら栄養バランスをくずし、健康を害することにもなりかねません。利用するときは、不足気味の栄養素を補う程度にしましょう。健康にはバランスのとれた食事が一番です。

