

地域特産品を活用した健康づくりのための

普及料理メニュー

平成  
9年度

# 里芋のつくね揚げ

●特産品●

里芋

●出品者●

佐野市 山根 ケイ子さん

お薦めのことば

里芋に鶏肉をプラスして食卓のメイン料理に早変わり。



# 里芋のつくね揚げ

## 材 料 (4人分)

●里芋	400~500g	
●鶏ひき肉	150g	
●卵白	1個分	
●小麦粉	大さじ3	
つけしょうゆ	●生姜	少々
	●しょうゆ	少々
●ブロッコリー	適宜	
(つけ合わせ用)		

## 一人分の栄養価

●エネルギー	243 kcal
●たんぱく質	12.3 g
●脂 質	12.2 g
●カルシウム	41 mg
●鉄	1.7 mg
●塩 分	0.9 g

## 献立のヒント

- あさりの炊き込みごはん
- かき玉汁
- 青菜のからし和え

## 一口 アドバイス

- 生姜しょうゆにつけて食べるので下味は薄くても大丈夫。
- 里芋とひき肉をよく混ぜるのがポイントです。
- 焦げないように低温でじっくりと揚げて下さい。

## 作り方

①里芋はゆでて皮をむき  
つぶす。



②材料を加え混ぜる。



③スプーンですくい、油で  
揚げる。



④ブロッコリーをゆでる。



⑤つくね揚げとブロッコリー  
を皿に盛る。

