

手作りさつまあげ

	材料(2人分)				
	ちりめんじゃこ(上乾)	6g			
たらすりみ	80g				
しょうがしぼり汁	小さじ1/2				
生ひじき	3g				
(乾燥ひじきの場合)	1g				
たまねぎ	30g				
うすくちしょうゆ	小さじ1/5				
三温糖	小さじ1/2				
粉末緑茶	小さじ1/4				
卵	1/5個				
片栗粉	大さじ1				
	揚げ油				
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	164kcal	12.7g	8.7g	47mg	0.6g



作り方

1. みじん切りにしたたまねぎとその他の材料、調味料をよく混ぜる。
2. 小判型にまとめ、180度の油で揚げる。



コメント

- * 骨ごと食べられる小魚はカルシウムの供給源として大切な食材のひとつです。
伊勢湾でとれたひじきや、地元産の粉末緑茶と組み合わせたさつまあげです。