

ごろごろ入ったさつま芋で、
かみこたえアップ



さつま芋の揚げつくね

かみかみレシピ



食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング④7

1人分



エネルギー：298Kcal



タンパク質：19.1 g



カルシウム：84mg

【材料（2人分）】

【作り方】

さつま芋 1/4本(120 g)

A 鶏ひき肉(もも) 150 g

おろししょうが 小さじ1/2

片栗粉・酒・水 各大さじ1

スキムミルク 大さじ1

B 塩 小さじ1/4

ルンマスタート 大さじ2

カレー粉 小さじ2/3

サラダ油 適量

①さつま芋はよく洗い、皮つきのまま5mm角に切る。さっと水にくぐらせて耐熱皿に広げ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（500～600W）で2分ほど加熱する。Bを混ぜてカレーマスタートードをつくる。

②ボールにAを入れ、粘りが出るまでよく練り混ぜる。さつま芋を加えて全体を混ぜ合わせ、10等分して丸める。

③フライパンにサラダ油を高さ2 cmくらいまで入れ、中温に熱する。②を油に入れ、全体に揚げ色がつくまで4分ほど揚げ、油をきる。器に盛りつけ、カレーマスタートードを添える。



橿原市役所ホームページにて、
レシピ随時更新中！



橿原市 おうちでヘルシークッキング



橿原市公式YouTubeチャンネル
「カシイロ」レシピ動画配信！

橿原市 カシイロ レシピ

