

◆生鮭ボール



写真は、5人分の量です。

【材料（5人前）】

生鮭400g／はんぺん1枚／とうもろこし130g／きざみめかぶ50g／ごま大さじ3／鶏卵1個／みそ大さじ1／片栗粉大さじ5／カレー粉大さじ1／油適宜／レタス・キャベツ適宜

【作り方（5人前）】

1. 生鮭の皮を取り、小骨を抜き、粗みじんに切る。
2. ボウルに（1）と細かくちぎったはんぺん、水切りしたとうもろこし、きざみめかぶ、ごま、卵、みそ、片栗粉、カレー粉を混ぜ合わせ、こねる。
3. 手に油をつけ、約3センチメートルに丸めて、160℃に熱した油で色よく揚げる。
4. 皿に盛り付け、レタスや刻んだキャベツを付け合わせる。

【1人分の栄養価のエネルギーと食塩量】

エネルギー 301kcal, 食塩1.3g

【出典】

盛岡市食生活改善推進員団体連絡協議会