

メニュー名	皮ごと野菜肉だんご
調理のポイント	いつもは捨ててしまう野菜の皮を混ぜることにより、食品ロスを減少させることができます。皮を使うことにより香ばしさがあり、おいしく食べることができるのがポイントです。

## 【材料】

食材	分量 (2人分)
豚ひき肉	150g
ごぼう(皮込み)	1/2本 (50g)
人参(皮込み)	1/2本 (50g)
しょうが(皮込み)	1/2かけ (5g)
卵	1個 (50g)
パン粉	小さじ2 (2g)
小麦粉	小さじ2 (6g)
食塩	小さじ1/3 (2g)
醤油	小さじ1 (6g)
酒	少々
揚げ油	適量

## 【作り方】

①	野菜の皮をよく洗う。フードミキサーで細かくして、水分が多ければ軽く絞る。
②	ボウルにひき肉、①、卵、パン粉、片栗粉、調味料を入れてよく混ぜる。
③	②の肉だねを一口大に丸める。
④	油を170~180℃に熱する。
⑤	③を4~5分ほど揚げ、全体がきつね色になるまでじっくり揚げる。
⑥	揚がったらキッチンペーパーの上に取り油を切る。

## 【写真】



## 【栄養価】

1人分	エネルギー	:	285	kcal
	たんぱく質	:	9.1	g
	脂質	:	28.5	g
	食塩相当量	:	1.7	g