

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	揚げ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