

泉州さといも団子でさっぱりヘルシー鍋



簡単で、身体に優しい鍋！

育ちざかりのお子様からお年寄りまで、さといもと豆苗で栄養たっぷり。



レシピ作成者 中川 佳子 (野菜ソムリエコミュニティおおさか 野菜ソムリエプロ)

材 料 (3～4人分)

メイン食材：泉州さといも 8個

サブ食材：豆苗 1袋

調味料等：カニカマ1袋、はんぺん
1/2個、片栗粉適量、揚げ油大さじ5

A：出汁1,000ml、
てんさい糖（または砂糖）大さじ2、醤油大さじ2、塩少々

野菜量： 28g

作り方

- ①洗ったさといもを電子レンジ600Wで7分加熱し、皮をむく。
- ②はんぺんをちぎってさといもを加え、混ぜながら滑らかにする。
- ③②を8等分にして丸め、片栗粉をまぶす。
- ④フライパンに油を熱し、③を揚げ焼きにする。
- ⑤豆苗は食べやすい長さに切り、カニカマはほぐしておく。
- ⑥鍋にAを入れて温め、団子と具材を入れ出汁と一緒にいただく。

調理のポイント

団子は揚げると、崩れにくくなります。カニカマは最後にさつとのせる程度でOK。

大人向けには、ゆずこしょうを添えると美味しさUP。水溶き片栗粉を加えると、あんかけ風鍋にも変身。

栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	266kcal	脂 質	12.2g	食塩相当量	2.4g
たんぱく質	8.6g	炭 水 化 物	31.1g		

