

# 大和芋とおからの落とし揚げ

枝豆の代わりにトウモロコシを入れても美味しいです。

レシピNo

19



作り方

材料 直径5cm程度の小判型8個分

|        |        |        |      |
|--------|--------|--------|------|
| 大和芋    | 正味100g | 【カレー塩】 |      |
| おから(生) | 50g    | 塩      | 小さじ1 |
| 枝豆     | 正味25g  | カレー粉   | 小さじ1 |
| 黒ゴマ    | 小さじ1/2 |        |      |
| 塩      | 少々     |        |      |
| 揚げ油    | 適宜     |        |      |

①枝豆は塩ゆでし、さやから出しておく。

②皮をむいてすりおろした大和芋とおから、塩少々をボウルに入れてよく混ぜる。

③②に黒ゴマと①の枝豆を入れて混ぜる。

④揚げ油を170℃程度に熱し、スプーンで③をすくいながら落とし入れ、きつね色になるまで揚げる。

⑤器に④を盛り、カレー塩をお好みでふる。

【カレー塩の作り方】熱したフライパンに、塩を入れてサラサラになるまで炒め、カレー粉を加える。

(2個分:92 キロカロリー・食塩相当量:0.4g※カレー塩は含まない食塩相当量です)

大網白里市  
食生活改善会

## 野菜を 1 日350g食べましょう

野菜を350g食べられていますか？

下記のイラストが野菜350gの食事の例となります。



朝食にサラダ



昼食に野菜たっぷりカレー



夕食に、野菜炒めと具たくさんみそ汁

残りのおからを使って **おからドーナツ** を作ろう！

材料 約20個分

作り方

|              |      |                                   |
|--------------|------|-----------------------------------|
| ホットケーキミックス   | 150g | ①ホットケーキミックス、おから、牛乳、卵をボウルに入れよく混ぜる。 |
| おから          | 150g |                                   |
| 牛乳           | 50cc | ②丸くして170℃の油できつね色になるまで揚げる。         |
| 卵            | 1個   |                                   |
| 揚げ油 ・ グラニュー糖 | 各適量  | ③お好みでグラニュー糖をふる。                   |



発行:大網白里市食生活改善会(事務局:大網白里市健康増進課 TEL 0475-72-8321)  
～市民の生活習慣病予防と食育の推進をスローガンに活動しています～ 他のレシピ⇒

