



芋の包み揚げ

主 さつまいも ゴーヤー

一口メモ さつまいもは水分が多いので、貯蔵するのは難しく、でんぷんを採取して乾燥させる。芋でんぷんは古くは沖縄の常備食品の一つであった。沖縄で古くから食されてきた芋を活用し、ゴーヤーやニラを加え、栄養的にも気配りされ、味、歯ごたえの良いおすすめメニュー。冷めると固くなるので、揚げたてがいい。

【材料】4人分

さつまいも……………150g
 もち粉……………50g
 ゴーヤー……………50g
 ニラ……………20g
 卵……………1/2個
 スキムミルク……………40g
 揚げ油……………適宜
 レーズン……………小1箱

【作り方】

- ① さつまいもは3~4等分位の輪切りにして厚めに皮をむき、水に浸けてアクぬきをしたら蒸すか又は茹で、熱いうちに裏ごししておく。
- ② ゴーヤーとニラを適当な大きさに切り、スキムミルク、レーズンを加え、フードプロセッサーにかける。
- ③ ボールに①と②を合わせて、もち粉も加えてよく練り混ぜる。
- ④ ③を8等分に分け、丸く団子状にしておく。
- ⑤ 揚げ油を170℃に熱しておく。
- ⑥ ④を小判形に形を整えて3本指で指型を入れ、熱しておいた揚げ油に入れて浮き上がってきたら返して1~2分ぐらい揚げる。(このとき油は180℃にする)

【栄養素量】

	1人分
エネルギー (kcal)	287
タンパク質 (g)	2.7
脂質 (g)	17.6
カルシウム (mg)	38
鉄 (mg)	0.8
ビタミン A (IU)	1497
ビタミン B ₁ (mg)	0.10
ビタミン B ₂ (mg)	0.07
ビタミン C (mg)	21
食物繊維総量 (g)	1.7
食塩 (g)	0.0