



## ドゥルワカシーの揚げボール

**主** 煮田芋・茎 豚肉

**一口メモ** 田芋は、繊維質が豊富なため消化率が高く、カルシウム、ビタミンB<sub>1</sub>、鉄分を多く含み、伝統的な食べ方としては、ドゥルワカシーや田芋田菜などが一般的である。沖縄の伝統料理ドゥルワカシーを食べやすく、美味しさが一層増すよう揚げボールにして、おやつ感覚で食べられる工夫がされており、子ども達にも喜ばれる一品である。

### 【材料】4人分

煮田芋……………200g  
 田芋の茎……………200g  
 豚ロース……………100g  
 しいたけ(乾燥)……………2枚(20g)  
 カステラかまぼこ……………50g  
 豚だし汁……………1カップ  
 サラダ油……………大さじ1  
 グリーンピース……………小さじ3  
 塩……………小さじ2½

### 【作り方】

- ① 田芋の茎は筋を取って、5cmの長さに切り、茹でて水分を取る。
- ② 豚肉を茹でてあらわれ切りにする。しいたけ・かまぼこも同様に切る。
- ③ 田芋は皮をむき、薄い輪切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、①～③の材料を入れ、だし汁を加えよく混ぜながら煮込む。
- ⑤ 塩で味を調え、グリーンピースを加える。
- ⑥ ⑤をボール状に丸め、油で揚げる。

### 【栄養素量】

	1人分
エネルギー (kcal)	199
タンパク質 (g)	8.5
脂質 (g)	9.6
カルシウム (mg)	97
鉄 (mg)	0.9
ビタミンA (IU)	65
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.37
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.09
ビタミンC (mg)	5
食物繊維総量 (g)	3.3
食塩 (g)	3.9