



ゴーラ入りフィッシュボール

主 ゴーヤー(ゴーラ) 魚(イラブチャー)

一口サイズ

ゴーヤーは沖縄の代表的な健康保養食材であり、ビタミンCが豊富である。

魚のすり身にゴーヤーを入れ、食べやすいように苦みが抑えられ、きれいなグリーンが食欲をそそる一品。

(注) ゴーラは宮古地域のゴーヤーの呼び方

【材料】4人分

ゴーヤーのしぼりかす……………70g
魚(イラブチャー)のすり身……………300g

④
片栗粉……………10g
小麦粉……………10g
塩……………7g
卵白……………1個分

揚げ油……………適量

【作り方】

- ① 魚はすり身をこそげる。ゴーヤーはミキサーにかけて、しぼりかすを準備する。
- ② ①の材料と④の調味料をフードプロセッサーにかけ、混ぜ合わせる。
- ③ ボールに取り出して、弾力が出るまでこね、時々、まな板に打ち付ける。
- ④ 一口大の形に丸める。
- ⑤ 油を熱してきつね色になるまで揚げる。
(天ぷらより低めの温度)

【栄養素量】

	1人分
エネルギー (kcal)	199
タンパク質 (g)	16.5
脂 質 (g)	11.7
カルシウム (mg)	15
鉄 (mg)	0.3
ビタミン A (IU)	61
ビタミン B ₁ (mg)	0.09
ビタミン B ₂ (mg)	0.08
ビタミン C (mg)	27
食物繊維総量 (g)	1.0
食 塩 (g)	1.8