



ゴーラのヘルシー肉詰め揚げ

主 ゴーヤー(ゴーラ) さつまいも

一口メモ ゴーヤーは沖縄の代表的な食材で、ビタミンCが豊富な健康野菜である。肉詰めは、ひき肉とマッシュした芋、水気を切った豆腐を用い、苦味もなく子供達にも喜んで食べられるように工夫した一品。冷めても美味しく食べられる。(注)ゴーラは宮古地域のゴーヤーの呼び方

【材料】5人分

ゴーヤー……………400g
 さつまいも……………100g
 挽肉……………200g
 木綿豆腐……………100g
 卵……………1個
 片栗粉……………50g
 小麦粉……………少々
 塩……………少々
 揚げ油……………適量

【作り方】

- ① さつまいもは、蒸してからマッシュしておく。
- ② 木綿豆腐は水気を切って細かくつぶし、挽肉とさつまいも、卵、塩少々を加えてこねる。
- ③ ゴーヤーは1cm幅の輪切りにして種を取り、内側に小麦粉を振って②を詰める。
- ④ 薄い衣をつくり、③にからめて油で揚げる。

【栄養素量】

栄養素	1人分
エネルギー (kcal)	526
タンパク質 (g)	11.1
脂質 (g)	44.1
カルシウム (mg)	52
鉄 (mg)	1.4
ビタミンA (IU)	162
ビタミンB ₁ (mg)	0.33
ビタミンB ₂ (mg)	0.20
ビタミンC (mg)	2
食物繊維総量 (g)	2.6
食塩 (g)	0.9