

自然薯と長ネギのふわトロ焼き(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 380kcal、食塩相当量 2.7g

野菜の量 100g(1日の野菜摂取量 350g)

【食生活改善推進員からのひとこと】

白井の特産、自然薯と長ネギを使った料理です。

自然薯を生地の中に入れることで、フワッと焼き上がり、上からとろろをかければ、トロトロの食感も味わえます。

材料(2人分) 調理時間 30分

【生地用】自然薯 150g、長ネギ 2本、小麦粉 50g、卵 2個、白だし 大さじ 1、桜エビ大さじ 4、サラダ油適量

【とろろ用】自然薯 50g 白だし小さじ 1、水小さじ 1

【つけダレ】酢・しょうゆ各大さじ 1、砂糖小さじ 1、一味唐辛子適量

作り方

- ① 長ネギは小口切りにする。(青い部分も使う)
- ② 自然薯【生地用・とろろ用】はひげ根をコンロであぶり、タワシで優しく洗い皮ごとすりおろす(ミキサーで代用可)
- ③ とろろ用の自然薯 50g は、別のボウルに入れて、白だし・水を入れて混ぜ合わせておく。
- ④ 別のボウルに溶いた卵、白だし、ふるいにかけた小麦粉を加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ②の自然薯【生地用】に④を3回ぐらいに分けて入れてよくなじませ、①の長ネギを入れてざっくり混ぜ合わせる。
- ⑥ フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、⑤を4等分にして2枚ずつ焼く。その上に桜えびをのせる。
- ⑦ 上の面がプツプツになったら裏返して、色よく焼く。
- ⑧ 皿にのせ、③のとろろを上からかけて、混ぜ合わせたつけダレを添える。