



## ごぼうの肉団子



### 【栄養価（1人分）】

エネルギー：179kcal

たんぱく質：10.3g

脂 質：11.7g

炭水化物：11.8g

食塩相当量：0.9g

他のレシピは  
こちらから



### 【材料（4人分）】

豚ひき肉 200g

ごぼう 200g

A  
片栗粉 小さじ2強(6g)  
塩 少々  
こしょう 少々

サラダ油 適宜

B  
だし汁 100ml  
しょうゆ 大さじ1(18g)  
砂糖 小さじ2(6g)  
片栗粉 小さじ1(3g)

サラダ菜 20g

### 【下準備】

○ごぼう・・・粗みじんにする

○だしを取る（だしの取り方参照）

○Bを合わせておく

### 【作り方】

- ① ボウルに豚肉、Aを入れ、粘りが出るまでこねる。
- ② ごぼうを入れてよく混ぜ、1人5個になるよう成型する。
- ③ フライパンに油を熱して②を入れ、ふたをして両面を焼く。
- ④ 脂をキッチンペーパーでふき取り、Bを入れよく絡める。
- ⑤ 器に盛り、サラダ菜を添える。

ごぼうには、食物繊維やファイトケミカル（植物由来の化学成分）のひとつであるクロロゲン酸が含まれます。クロロゲン酸は血圧、血糖の調整に役立つと言われています。クロロゲン酸は、水にさらすと流出するため、ごぼうは水にさらさないことがポイントです。噛みごたえもあり、満腹感も得られる一品です。だしを少量取るときは、茶こしや急須で取る方法がおすすめです。