



瀬戸内市 管理栄養士

塩

## ごぼうの肉団子



他のレシピは  
こちらから



### 【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

### 【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されています。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。