

# 食べてびっくり

## 豚ひき肉の揚げだんご



れんこんのサクッとした食感と  
はんぺんのふんわり感が楽しめます



安土中学校 2年  
上野 健晴 さん

### ●材料（4人分）

豚ひき肉・・・200g  
はんぺん・・・115g  
卵・・・1個  
玉ねぎ・・・中1個(150g)  
れんこん・・・160g  
えだまめ・・・60g  
塩こしょう・・・少々  
片栗粉・・・大さじ1(16g)  
揚げ油

### ★工夫したところ・おすすめポイント★

・はんぺんに味がついているので、  
塩こしょうで十分おいしいです。  
・2度揚げすると外側がカリカリして  
おいしいです。

食物繊維(1人分) 2.5g

### ●作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、れんこんは小さめに切る。
- ②ボウルにはんぺんを入れて、細かくつぶす。
- ③ひき肉を加え、塩こしょうをふる。
- ④卵を加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤玉ねぎ、れんこん、えだまめ、片栗粉を加え、粘りがでるまで混ぜる。
- ⑥170℃の油で、きつね色になるまで揚げる。