



ツナ入りじゃが揚げ団子



1人分

エネルギー	335kcal
たんぱく質	12.5g
脂質	16.8g
塩分	0.9g

<材料 4人分>

じゃがいも	400g	}	A
塩	小さじ1/4		
片栗粉	大さじ2		
スキムミルク	大さじ4		
ツナ缶(小2)	160g	}	B
生姜みじん切り	小さじ1		
長ねぎみじん切	大さじ1		
醤油	大さじ1/2		
砂糖	小さじ1		
酒	大さじ1/2	}	
片栗粉	大さじ1/2		
揚げ油	適量		

●作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて適当に切り水に放す。軟らかく煮てざるにあけ、鍋に戻して火にかけて水分を軽くとばしてから熱いうちによくつぶす。これにAを加えて混ぜ合わせる。
- ②耐熱容器に汁気を切ったツナをほぐし入れ、Bを混ぜ電子レンジ強に2分かける。これを12等分し、じゃがいもを手を広げ芯にして饅頭のように包む。
- ③②の団子を180℃の揚げ油でころがしながら約2分かけてきつね色に揚げる。

●栄養士一口メモ

・コロッケよりも簡単でカロリーも低い、ちょっと目先の変わった一品です。盛りつけにパセリやミニトマトを飾りましょう。