



～ヘルシーに揚げ物を～

とりきのご団子

【材料】 2人前(10個分)

鶏ひき肉	150g
しめじ	100g
えのき	150g
しそ	10枚(5g)

A	卵	1個(60g)
	塩	3g
	薄力粉	大さじ1/2(13.5g)
	にんにく(チューブ)	4g
	こしょう	適量(0.2g)

サラダ油(揚げ油)適量

このレシピのポイント

にんにくをアクセントに、きのこの食感を楽しめる一品です。しめじやえのきにはビタミンB₂が含まれており、脂質の代謝をサポートする作用があるとされています。また食物繊維も多く含まれており、腸内環境を整えることも期待できます。
※サラダ油(揚げ油)の栄養価は吸油量で計算しています。

🕒 調理時間 **20分** 食塩相当量 1.8g カロリー 258kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	17.0g	食物繊維	4.8g
脂質	14.6g	ビタミンB ₂	0.6mg
炭水化物	14.3g	カルシウム	28.5mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①しめじ、えのき、しそをみじん切りにしてボウルに入れ、鶏ひき肉、Aを加えてよくこねる。
- ②フライパンにサラダ油を2cmほどの深さまで入れて180℃に熱し、①を3～4cm程度の大きさにスプーンで丸く整えて入れる。3～5分、揚げ焼きにする。
- ③油をきって、お皿に盛り付けて完成。

キッチン作(経済学部)

監修：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科