

秋ナスたっぷり肉団子

肉団子の中にもたっぷりナスが入った、ジューシー肉団子です。

■材料（4人分）

豚ひき肉	450g
ナス	4本
レンコン	2分の1節
長ネギ	10cm
卵	1個
パン粉	2分の1カップ
ショウガ	2分の1かけ
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
こしょう	少々
揚げ油	適量
ポン酢	大さじ3



■作り方

- ①ナス2本は5mm角に切り、残りの2本は大きめの乱切りにしてそれぞれ水にさらし、あく抜き後、水切りする。レンコンは皮をむき、切って水にさらした後、水切りする。長ネギは斜めに薄切りする。
- ②ボウルに豚肉、しょうゆ、酒、こしょうを入れ、粘りがでるまでよく混ぜる。5mm角に切ったナス、卵、パン粉、すりおろしたショウガを入れ混ぜ、20等分し、丸く形成する。
- ③鍋に揚げ油を熱し、乱切りしたナスとレンコンをこんがりと素揚げする。野菜が揚げ終わったら、肉団子を素揚げする。
- ④熱いうちに揚げた③をボウルに入れ、ポン酢を加えざっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤④を器に盛り、長ネギ上に盛り付ける。

【エネルギー404kcal、タンパク質24.5g、塩分1.5g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杵淵香純)