

2部

『エネルギーを摂るための工夫』
エネルギー100kcal以上、たんぱく質もアップ



外カリ！中もちとろっ！大阪名物豚まん風揚げ餅



📌 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	319	(kcal)
・たんぱく質:	10.8	(g)
・カリウム:	255	(mg)
・リン:	103	(mg)
・食塩:	0.6	(g)
作業時間	40	(分)
価格(1食あたり)	113	(円)

🍲 材料

白玉粉	30g
絹ごし豆腐	30g
砂糖 小1	3g
ごま油 小1/2弱	1.5g
豚ミンチ	35g
玉葱、筍、生椎茸	各10g
ごま油 小1/2弱	1.5g
こいくち醤油 小1/2	3g
オイスターソース	2g
砂糖 小1/2	1.5g
片栗粉 小1/3	1g
揚げ油	適量

🍳 作り方

- ①白玉粉と絹ごし豆腐をボールに入れて混ぜる。少しまとまったら砂糖、ごま油も加えて耳たぶ程度のかたさになるまで練る。(かたければ少し水を足す)
- ②玉葱、筍、生椎茸は粗目のみじん切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。色が変わったらその他の具材も加えて炒める。炒められたら合わせた調味料を加える。
- ④生地を薄く丸く伸ばし、③を中に加える。
- ⑤160度に油を熱し、④を色づくまで揚げる。

アピールポイント

揚げることで、手軽にエネルギーアップができ、油の風味で薄味でも美味しく頂けます

豆腐と豚肉が入り植物性、動物性両方のたんぱく質をとることができます



具材を先に炒めることで、火の通りを気にせず揚げるができます

筍は水煮を使うことでカリウム量を減らすことができます

具だくさんのため、1品で満足感があり食事、おやつのどちらにも適しています