



いわし団子入り酢豚

H23 箕輪東小学校



〈秋のごちそう
お月見団子献立〉

- ・きのこご飯
- ・いわし団子入り酢豚
- ・かぶの甘酢和え
- ・いも団子汁
- ・ぶどう
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

いわしをすりつぶして肉団子のようにして入れてあるので、魚の苦手な人も食べやすいです。

■材料 /4 人分

A	いわしのすり身	200g
	塩・こしょう	各少々
	おろししょうが	少々
	片栗粉	8g
B	豚角切り肉	80g
	塩・こしょう	各少々
	おろししょうが	少々
	おろしにんにく	少々
	薄口しょうゆ	8g
	赤ワイン	8g
	片栗粉	8g
	揚げ油	適量
C	玉ねぎ	160g
	にんじん	80g
	きゅうり	80g
	たけのこ水煮	20g
	干しいたけ	4 枚
	パイン缶	60g
	薄口しょうゆ	20g
	砂糖	12g
	酢	12g
	トマトケチャップ	28g
	サラダ油	少々

■作り方

- ① いわしのすり身に、塩・こしょう・おろししょうがを入れてよく混ぜ、団子状に丸める。
- ② 豚肉にも、塩・こしょう・おろししょうが・おろしにんにく・薄口しょうゆ・赤ワインで下味をつけ、①のいわし団子とともに、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ 玉ねぎはくし型、にんじんときゅうりは小さめの乱切り・たけのこは短冊切り・干しいたけはもどしたあと細切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、にんじん・玉ねぎ・たけのこ・しいたけの順に加えて炒め、火を通し、Aのいわし団子・Bの豚肉・きゅうり・パインを加えて、Cの調味料で味をととのえる。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 334kcal たんぱく質 15.3g 脂質 20.7g 炭水化物 21.2g 食塩相当量 1.7g