


<b>献立名</b>	伊勢芋はんぺん (大府市)	
	<p style="text-align: center;"><b>調理のポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・はんぺんの生地をよく混ぜ合わせて作るときれいに仕上がります。</li> <li>・はんぺんの生地をスプーンで丸める時、スプーンや手に油を少しつけるとまとめやすいです。</li> <li>・</li> <li>・</li> </ul>	
<b>ひとことアドバイス</b>	大府市の共和の小山地区で生産される「伊勢芋」を使って、ふわふわの手作りはんぺんが出来上がります。冷めてもふわふわ感が残っています。	

材料名	(4人分量)	作り方
伊勢芋 長いも すり身 (白) 卵 でんぷん 揚げ油	24g 20g 160g 16g 3.2g 適宜 (20g)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・長いも、伊勢芋はすりおろします。</li> <li>・卵は割りほぐしておきます。</li> <li>いも、卵、すり身、でんぷんをよく混ぜる。</li> <li>1人分づつスプーンなどで丸めて、170度の油で5分揚げます。</li> <li>浮いてくるので、両面がきつね色になるように、はしなどでひっくり返しながらか揚げます。</li> <li>両面がきつね色になったら出来上がりです。</li> </ul>

(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
107	7.5	5.5	7	0.1	8	0.02	0.04	1	0.3	0.1