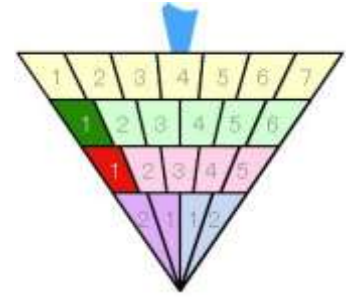


福山市



食事バランスガイドでは



えその天ぷら

【材料 (4 人分)】

えそのすり身…200g	片栗粉…大さじ 1
たまご…1 個	塩…小さじ 1
ごぼう…80g	揚げ油…適宜
にんじん…40g	

【作り方】

- ① ごぼうはさがきにして、水に入れあくを抜く。
- ② にんじんは 3cm 位のせん切りにする。
- ③ えそのすり身にたまごを入れよく混ぜ、片栗粉と塩を入れる。
にんじん、ごぼうを混ぜ丸く形を整えて 160℃位で揚げる。

《一口メモ》

えそは、全長 30 c m に達する海水魚で、浅い砂地に生息しており、瀬戸内海でよくとれます。

体色は灰褐色で淡褐色の縦線があり、腹部は銀白色です。硬い小骨が多く、そのままでは料理に適しませんが、骨をすりつぶして団子にして揚げたり、良質のかまぼこの原料として用いられます。

栄養成分 (1 人分)

エネルギー216kcal, たんぱく質 8.4g, 脂質 17.0g, 炭水化物 5.7g, 塩分 1.6g