

# ほねほね元気ボール！



## 材 料

鰯	40g
ごぼう	10g
しょうが	少々
チーズ	5g
卵	10g
みそ	小さじ1
片栗粉	小さじ1
揚げ油	適宜

- 作り方
- ① 鰯は中骨と腹骨を取り除いておく。
  - ② ごぼうはさがきして水にさらす。
  - ③ しょうがはすりおろし、チーズは小さく切る。
  - ④ フードプロセッサーに①としょうが、卵、みそ、片栗粉を入れ混ぜ合わせる。
  - ⑤ ④をボールに移し水気を切ったごぼう、チーズを加えよく混ぜ、小さく丸める。
  - ⑥ 160℃の油で中に火が通るまで揚げる。

栄養成分 エネルギー 185kcal

たんぱく質	10.9g	ビタミンA	44μgRE	ビタミンC	2mg
脂質	12.1g	ビタミンB1	0.03mg	繊維	0.8g
カルシウム	74mg	ビタミンB2	0.21mg	塩分	0.5g
鉄	1.2mg				

## ひとくちメモ 11

お弁当の定番、鮭の塩焼きをはじめ、小麦粉を付けてバターで焼くムニエル、白身フライなど子どもにも食べやすい魚メニューがたくさんあります。お弁当にぜひ魚メニューを入れてみてください。



子どもに不足しがちなカルシウムと小骨の多い魚を美味しく摂取できるよう考えました。

献立立案者 高木 さや