



# フィッシュボール

材料(12個分)

3個あたり 97kcal

	白身魚すり身	120g
	玉ねぎ	80g
	人参	40g
A	青しそ	1枚
	白みそ	小さじ1/3
	卵	1/2個
	パン粉	大さじ4
	片栗粉	大さじ1/2
	揚げ油	適量
	トマトケチャップ	大さじ2



## 作り方

1. 玉ねぎ、人参、青しそをみじん切りにする。
2. 玉ねぎと人参は、茹でるかフライパンで炒めておく。
3. 2の荒熱が取れたら、Aの材料を混ぜ合わせる。
4. 12等分してから、丸めて、油でキツネ色になるまで揚げる。
5. お好みで、ケチャップをつける。

## ポイント

- ★丸める時、しっかり形を整えると、揚げた後も崩れません。
- ★あじやいわしのすり身でも代用できます。
- ★フードカッターをお持ちの場合は、材料をすべてカッターにかけると手早くできます。

### 食物アレルギーのお子さん

◇卵アレルギー  
魚のすり身に卵が含まれていることが多いので購入時にご確認下さい。給食では、すり身の代わりに皮と骨を除いた切り身をフードカッターにかけ、つなぎの卵の代わりに蒸し里芋を入れています。

### 配慮食のお子さん

給食では、型に入れて一度蒸し、片栗粉をまぶして揚げています。すりつぶし状、ペースト状にする場合は、揚げた物を煮て、衣を柔らかくしてからミルやミキサーにかけます。お家で作る場合は、蒸す工程は省いてもかまいません。

### 栄養士コメント

毎年、人気のメニューです。最初は見ただ目で警戒している子ども、一口食べてみると虜になってしまいます(^\_^)魔法のメニューと呼ばれた年もありました。外側がカリッとして、揚げたこやきのような感じがよいのかなと思います。