



# はんぺんはさみ揚げ

材料(6個分)

1個あたり 157kcal

	はんぺん(1枚50g程度)	3枚
	豚ひき肉	70g
	卵	30g
A	玉ねぎ	60g
	人参	10g
	干ひじき	3g
	食塩	1g
	小麦粉	適量
衣	卵	1個
	パン粉	50g
	青のり	1g
	揚げ油	適量
	トマトケチャップ	50g
	中濃ソース	10g



## 作り方

1. 干ひじきを水で戻しておく。
2. パン粉と青のりを合わせておく。
3. ひじき、玉ねぎ、人参をみじん切りにし、茹でるかフライパンで炒めておく。
4. 3の荒熱が取れたら、豚ひき肉と卵、食塩を加えてよくこねる。
5. はんぺんが筒状になるよう、包丁で切込みを入れる。
6. はんぺんの切込みを入れた内側に小麦粉を少々まぶし、4を3等分して詰める。
7. 小麦粉、卵、2のパン粉の順にまぶす。
8. 油で、しっかり中の具に通るように揚げる。
9. 三角形になるよう、斜めに切る。

## ポイント

- ★具を入れる際ははんぺんの切込みは、横に切れ目を入れて、端を少し残し、開く方法でも良いです。
- ★具を入れる際、はんぺんの内側に小麦粉をまぶしておく、具が剥がれにくくなります。

### 食物アレルギーのお子さん

### 配慮食のお子さん

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。

### 栄養士コメント

外側がサクッ、内側がフワッとして食感が楽しめます。トマトケチャップと中濃ソースを合わせたソースとよく合います。