

# イカすニラ団子



 <1人分の栄養価>  
エネルギー 199 kcal  
1人分の野菜量 65g

 塩分 1.4g

## 材料 【2人分】

にら…………… 1/2束 (50g)  
いか…………… 1杯 (正味120g)  
にんじん…………… 25g  
玉ねぎ…………… 25g  
れんこん…………… 厚さ5mm×4枚  
しょうが…………… 5g  
味噌…………… 大さじ2/3  
片栗粉…………… 大さじ2  
わさび…………… 少々  
マヨネーズ…………… 適量  
サラダ油…………… 小さじ2

## 作り方

- 1) にらはみじん切りにする。にんじん、玉ねぎ、しょうがはフードプロセッサーでみじん切りにし、にらと一緒にボールに合わせておく。わさびとマヨネーズは混ぜ合わせる。
- 2) いかの軟骨、内蔵、皮を取り除き、ざく切りにし、フードプロセッサーにかける。
- 3) 1) のボールに2) のイカと味噌、片栗粉を入れ、滑らかにまるまで混ぜ、4等分して成形する。フライスしたれんこんを上へのせ、軽く押す。
- 4) フライパンに油をひいて、れんこんを下にして焼く。途中でひっくり返して蓋をする。火が通るまで両面を焼く。
- 5) お皿に盛り、お好みでわさびマヨネーズを添える。

## Cooking Point

- ・子どもにはケチャップを添えると食べやすいでしょう。



対象：子どもから  
ご年配の方まで