

ゴーヤ・イワシ・バーグ

【材料(1人分)】

- イワシ … 15g
- 薄力粉 … 10g
- おから … 8g
- しょうゆ … 3g
- れんこん … 15g
- つけダレ
- しょうが … 3g (ポン酢又はしょうゆ)
- ねぎ … 10g
- ゴーヤ … 1/4本



【作り方】

- ① イワシの頭と内臓を取り、水で洗って手開きする。尾と中骨、皮を取り、すり鉢に入れてする。
- ② れんこんは皮をむいてすりおろす。しょうがもすりおろし、ねぎはみじん切りにする。
- ③ ゴーヤを縦半分に切り、ワタをスプーンで取り除く。
※ワタをしっかりと取り除くことで苦味を折えられる。
- ④ ボウルの中にすり身にしたイワシ・れんこん・しょうが・ねぎ・おからを入れ、薄力粉としょうゆも加え、手でこねる。
- ⑤ できたタネをゴーヤに詰め、蒸気の上から蒸し器で30分程蒸す。
- ⑥ 食べやすい大きさに切り、盛りつける。



★ 栄養メモ ★

- ・イワシなど、魚がもつEPA、DHAには、血栓を予防する効果があります。
- ・おからは食物繊維が豊富!! 排便を促して便秘を防ぎます。
- ・ゴーヤはビタミンCを多く含みます。

★ 栄養価 ★

- エネルギー … 101 kcal
- たんぱく質 … 5.3g
- 脂質 … 2.6g
- 炭水化物 … 13.9g
- 食物繊維 … 2.8g
- 食塩相当量 … 0.5g