


材料	2人前	料理の特徴																				
<table border="1"> <thead> <tr> <th>材料名</th> <th>分量(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>黒枝豆</td><td>150g</td></tr> <tr><td>鶏ひき肉</td><td>200g</td></tr> <tr><td>生しいたけ</td><td>3枚</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>1/2本</td></tr> <tr><td>卵</td><td>1個</td></tr> <tr><td>酒</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>薄力粉</td><td>大さじ3</td></tr> <tr><td>塩(塩茹で用)</td><td></td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td></td></tr> </tbody> </table>	材料名	分量(g)	黒枝豆	150g	鶏ひき肉	200g	生しいたけ	3枚	にんじん	1/2本	卵	1個	酒	大さじ1	薄力粉	大さじ3	塩(塩茹で用)		揚げ油			<p>栄養豊富なむき黒枝豆をたくさん使った落とし揚げです。外はサクサクとしており、中はフワッと仕上がります。</p>
材料名	分量(g)																					
黒枝豆	150g																					
鶏ひき肉	200g																					
生しいたけ	3枚																					
にんじん	1/2本																					
卵	1個																					
酒	大さじ1																					
薄力粉	大さじ3																					
塩(塩茹で用)																						
揚げ油																						
<h2 style="color: #800080;">黒むき枝豆の 落とし揚げ</h2>																						
																						
作り方																						
<p>下ごしらえした枝豆を厚手のポリ袋に入れ、麺棒などで叩いて、粗くつぶします。</p> <p>軸を落としたしいたけとにんじんをみじん切りにします。</p> <p>ボールに枝豆、ひき肉、しいたけ、にんじん、卵、酒、薄力粉を入れ、均一に混ぜます。</p> <p>揚げ油を170 に熱し、先ほど混ぜた をスプーン一杯ずつ落とししていきます。</p> <p>途中で上下を返し、3~4分揚げます。浮き上がってくれば火が通っているのでキツネ色になるまで揚げてください。</p>																						
栄養価																						
<p>エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム マグネシウム 鉄 亜鉛 ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維 食塩相当量</p>																						
	<p>調理のポイント</p>	色がつきやすいので、揚げすぎに注意してください。																				

< 県学給取扱い商品名と商品特徴 >

製品画像	商品名	規格	供給価格	特徴
	黒むき枝豆	1kg	1,030円	北海道中札内村にて収穫された、黒大豆(いわい黒)の枝豆です。畑から収穫後、4時間以内に調理・加工を施し、-196 の液体窒素で瞬間凍結しました。