

# イワシのカレー風味だんご

## 材 料 (4人分)

イワシ (中)	500g	塩	小さじ1と1/2
たまねぎ	1/2個	カレー粉	小さじ2
にんじん	50g	砂糖	小さじ2
生しいたけ	2枚	小麦粉	大さじ2
いか (中)	1尾	キャベツ	1枚
卵	1個	油	適量
グリーンピース(ゆで)	1/4カップ	トマト・レモン	各1/2個



### (一人分の栄養価)

エネルギー	558kcal	カルシウム	126 mg
たんぱく質	36.3 g	鉄	3.2 mg
脂質	38.4 g	コレステロール	261 mg
炭水化物	12.7 g	食物繊維	2.3 mg
ナトリウム	1,218 mg	食塩相当量	3.2 g

## 作 り 方

- ① イワシは、頭と腹を取ってきれいに水洗いし、骨ごとフードプロセッサーでミンチにする。
- ② イカは足を取って、皮をむいて粗く切る。たまねぎ、ニンジンも粗く切って、しいたけと一緒にフードプロセッサーへ入れてすっておく。
- ③ ボールに①と②を移し、塩、カレー粉、砂糖を加え、卵と小麦粉も入れてよくかき混ぜる。
- ④ ③を3センチくらいに丸めて、170度くらいの油で揚げる。
- ⑤ 器にキャベツの千切り、くし形に切ったレモン、トマトといっしょに盛り付けする。好みでトマトケチャップ、マヨネーズなどを添える。