



## ⑩飛竜頭

### 材料 (2人分)

☆木綿豆腐	120g
☆長いも	10g
☆卵	10g
☆桜えび	6g
☆ごぼう	20g
☆茹でぎんなん	20g
☆砂糖	小さじ2/3
☆小麦粉	小さじ2
揚げ油	適量
大根	60g
減塩しょうゆ	小さじ2

### 作り方

1. 豆腐の水を切っておきます。
2. ごぼうを、さがきにして茹でこぼします。
3. 長いもをおろしてとろろにし、大根もおろしておきます。
4. ☆ (おろしたとろろも含む) を混ぜ合わせます。
5. 4を丸く成形し、油で揚げます。
6. 大根おろしと一緒に盛り付けてできあがりです。

### 栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)

	184	カリウム
	kcal	mg
	329	リン
	mg	
8.4	タンパク質	
g		
0.7	塩分	
g		

### ポイント

柔らかすぎる時は小麦粉の量をふやして。  
ぎんなんの代わりに枝豆やコーンでも◎