

☆^こ木の山芋^{やま}はんぺん☆

【分量（4人分）】

長芋	30g（1.5cm）
木の山芋	40g
白身魚のすり身	200g
片栗粉	3g（小さじ1）
米油（揚げ油）	適量

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。



【作り方】※

- ① 長芋、木の山芋は、洗って皮をむき、すりおろす。
- ② ①に白身魚のすり身、片栗粉を入れ、さらによく混ぜ合わせる。
- ③ 1cmくらいの厚さの小判型に形を整え、180℃の油で両面がきつね色になるくらいまで揚げる。

木の山芋は大府市の特産品です。粘りの強さが特徴の一つです。この粘りが、はんぺんのふんわりとした、やわらかな食感を生み出します。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 131kcal
たんぱく質 9.5g
食塩相当量 0.2g

※ 木の山芋の粘りが強く、他の材料と混ぜ合わせにくいので、材料をまとめてフードプロセッサーにかけると作りやすくなります。

また、白身魚のすり身が手に入りにくい時は、市販の白いはんぺん（ふわふわタイプ）で代用することができます。

