

コノシロのはんぺい



コノシロは小骨が多いのですが、小骨も丸ごとすり身にして食べるとカルシウムが摂れます。揚げたてはもちろん、冷めたら焼いても美味しい「はんぺい」を作ってみましょう。

🕒 所要時間 15分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料 [2人分]

コノシロ	8尾
タマネギ・ニンジン	各少量
【つなぎ】	
片栗粉	大さじ1
卵	1/2個
塩	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
おろしショウガ	少量
食用油	適量
カラシしょうゆ	

下ごしらえ・準備

三枚におろされた切り身を用意します。タマネギ、ニンジンは細切りに。

作り方

- 1 コノシロ、【つなぎ】の材料をフードプロセッサーですり身にします。
- 2 1にタマネギ、ニンジンを加えて混ぜこみます。
- 3 2を適当な大きさに丸めて、160℃に熱した油で揚げます。
- 4 盛りつけて、カラシしょうゆで召し上がれ。



コノシロは、ビタミン、ミネラルともに豊富な魚で、特に赤血球の形成に必要な鉄や銅、ビタミンB12をたくさん含んでいて、貧血予防に良いと言われています。小骨が多い魚ですが、骨ごとすり身にすれば全く気になりません。小骨も一緒に食べてカルシウムもたくさん摂りましょう。値段は安いけど侮れない食材です。