



# まこも入りえびつくね

## ★材料（4人分）★



- すりみ・・・・・・・・・・200g
- たまねぎ・・・・・・・・・・40g
- とうふ・・・・・・・・・・150g
- えびむき身・・・・・・・・80g
- まこもたけ・・・・・・・・40g
- たまご・・・・・・・・・・1/2個(25g)
- 酒・・・・・・・・・・小さじ1(5g)
- 油（揚げ用）・・・・・・適量

エネルギー162kcal 脂質9.9g 塩分0.8g

## ★作り方★

- ①まこもたけは短冊、たまねぎはみじん切りに切る。
- ②とうふは水を切り、手でつぶしながらすりみとよく混ぜ合わせる。
- ③全ての材料を混ぜ合わせ、適当な大きさに整えて油で揚げる。



## ★ まこもたけ ★



まこもは水稲とよく似た栽培方法で育ち、三芳地区で作り始めた食材です。秋になると草丈が1.5～2mになり、若莖が肥大育成し食べられるようになった株のところを「まこもたけ」と呼んでいます。9月中旬から10月下旬が旬で、直販所やスーパーでも見かけるようになりました。

生はもちろん、煮物・炒め物・揚げ物など、どんな調理方法でもおいしくいただけます。たけのこに似た食感がありますが、まこもたけのほうが軟らかく、ほんのり甘味があり、えぐみのないのが特徴です。

## ★献立例★



さつまいもごはん  
まこも入りえびつくね  
切干大根の酢物・沢煮わん・牛乳



## 栄養士からのコメント

まこもたけは、食物繊維やカリウムが多く含まれていてヘルシーな野菜として注目されています。

旬：9月中旬～10月下旬