

## つくね焼き<主菜>



エネルギー 168kcal

塩分 1.0g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

### おすすめポイント

鶏肉はたんぱく質が豊富で栄養価がとても高いです。たんぱく質は体内の臓器をはじめ、筋肉、皮膚、髪、血液などを構成する大切な成分です。

 阿知須共立病院 栄養科

## つくね焼きの作り方

### 材料（2人分）

もめん豆腐	20g
ごぼう	20g
人参	20g
鶏ミンチ	60g
豚ももミンチ	40g
ネギ	15g
生姜汁	4g
塩	0.6g
溶き卵	10g
片栗粉	小さじ1強
油	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1弱
青じそドレッシング	適量
オクラ	2本
トマト	1/2個

- ① 皮をむいたごぼうと人参を鍋でやわらかくなるまで茹で、冷ましておく。
- ② ボウルに水気を切った豆腐を入れ、マッシャーでつぶす。
- ③ ②のボウルに①とAを入れ、よく混ぜ合わせ、平たく形取る。
- ④ ③をフライパン強火で焦げめがつくまで焼き、水を足して火が通るまで弱火で10分焼く。
- ⑤ ④を皿に盛りつけ、青じそドレッシングをかける。
- ⑥ ⑤にトマト、茹でたオクラを飾って完成。