

## 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。