

鶏とおからのつくね焼き

つくねにおから粉末をつなぎとして加えることで、たんぱく質と食物繊維を一緒にとることができます。ハンバーグなどに比べ、短時間で調理することができます。



ひとり分あたりの 栄養価



脂質 17.4g 炭水化物 10.5g 食物繊維 4.4g

●材料 (2人分)

・鶏ひき肉 (もも肉)	200g
・小ねぎ	3本(15g)
・生しいたけ	中1個
・おから粉末	大さじ2強
・溶き卵	1/2個分
・おろししょうが	小さじ1
・塩・こしょう (白)	少々
・油	大さじ1/2

<A 調味料>

・砂糖	小さじ1
・みりん	小さじ1
・しょうゆ	小さじ2

<付け合わせ>

・リーフレタス	1枚
・ミニトマト	4個

●作り方

- ① 小ねぎは根の部分を切り、小口切りにします。生しいたけは、石づきを取り、みじん切りにします。
- ② 鶏ひき肉に①とおから粉末、溶き卵、おろししょうが、塩・こしょうを入れてよく混ぜ合わせ、8等分にして平らで丸い形に整えます。
- ③ フライパンに油をひいて②を並べ、蓋をして中火で加熱します。鶏ひき肉の色が白くなったら裏返してさらに加熱します。
- ④ 火が通ったら、〈A〉の合わせ調味料を加え、弱火でつくねにからめます。
- ⑤ お皿に④を盛り、付け合わせのリーフレタス、ミニトマトを飾ったらできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。