



茶葉入りつくね

栄養士コメント

薬味として茶葉を使ったレシピです。茶葉ごと食べることで飲むだけでは摂取できない栄養素も摂ることができます。美肌に効果的なビタミンCを豊富に含むレンコンを加え、歯ごたえを出しました。



作り方

人参、玉葱、レンコンをみじん切りにする。茶葉はすり鉢で少し細かくしておく。

ボウルに挽き肉、茶葉、卵、みじん切りにした人参、玉葱、レンコンを入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせ、丸める。

温めたフライパンに油をひき、丸めたつくねを片面焼き、こんがりと焼けたら裏返して蓋をし、蒸し焼きにする。

つくねに火が通ったら、調味料を加え、からめる。

成分値 (1人分)

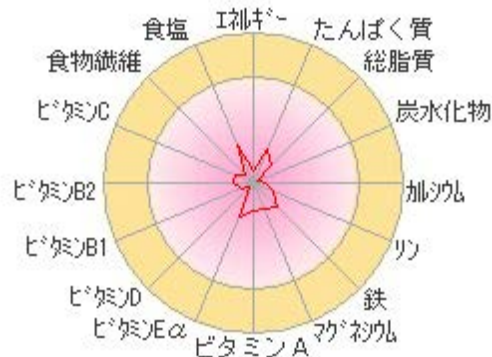
摂取値 単位

1. エネルギー	201 kcal
2. たんぱく質	13.7 g
3. 総脂質	10.6 g
4. 炭水化物	11.5 g
5. カルシウム	59 mg
6. リン	162 mg
7. 鉄	1.7 mg
8. マグネシウム	65 mg
9. ビタミンA	135 μg
10. ビタミンE	2.1 mg
11. ビタミンD	0.3 μg
12. ビタミンB1	0.12 mg
13. ビタミンB2	0.20 mg
14. ビタミンC	16 mg
15. 食物繊維	1.9 g
16. 食塩	0.6 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 鶏ひき肉	50	g
2. 木綿豆腐	30	g
3. せん茶(葉)	0.5	g
4. 人参	5	g
5. 玉葱	10	g
6. れんこん(ゆで)	20	g
7. サラダ油	1/2	小サジ
8. 鶏卵	1/4	個
<調味料>		
9. 減塩しょうゆ	1/4	大サジ
10. みりん風調味料	1	小サジ
<付け合わせ>		
11. サラダ菜	20	g
12. トマト	1/4	個



(黄色い範囲内です)