



青じそ入り鶏つくね

栄養士コメント

鶏ミンチに豆腐とエノキを混ぜているので、ふんわり柔らかな鶏つくねです。青じそを刻んで入れることで風味を楽しめます。また、調理の最後で表面に味を絡ませることで、調味料は控えつつ、満足のある味に仕上げることができます。



作り方

：ボールに鶏ひき肉、豆腐、刻んだエノキ、刻み青じそ、片栗粉、すりおろし生姜を入れよく練り混ぜる。1人あたり2個～3個になるように丸める。

：フライパンに油を引いて熱し、の肉だねをのせ両面焼く。火が通ったら、余分な油をクッキングペーパー等で拭き取り、調味料Aを入れてからめる。

：お皿に の鶏つくねと付け合わせの野菜を盛って完成

成分値 (1人分)

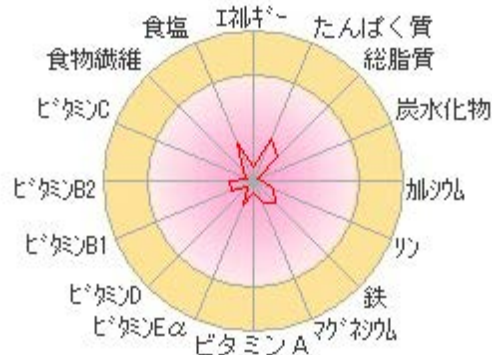
摂取値 単位

1. エネルギー	230 kcal
2. たんぱく質	17.9 g
3. 総脂質	13.5 g
4. 炭水化物	10.2 g
5. カルシウム	52 mg
6. リン	169 mg
7. 鉄	1.6 mg
8. マグネシウム	54 mg
9. ビタミンA	59 μg
10. ビタミンE	1.4 mg
11. ビタミンD	0.4 μg
12. ビタミンB1	0.21 mg
13. ビタミンB2	0.23 mg
14. ビタミンC	5 mg
15. 食物繊維	2.1 g
16. 食塩	0.6 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 鶏ひき肉	80 g
2. 絹ごし豆腐	50 g
3. えのきたけ	30 g
4. 青じそ	2 枚
5. 片栗粉	1 小サジ
6. しょうが(おろし)	適宜
7. こしょう	適宜
8. サラダ油	1/2 小サジ
<調味料A>	
9. だししょうゆ	1 小サジ
10. 料理酒	1 小サジ
11. みりん	1 小サジ
<付け合せ>	
12. レタス	1/2 枚
食べやすい大きさにちぎっておく。	
13. トマト	1/8 個
くし切りにする	



(範囲内です)