



瀬戸内市 管理栄養士

塩

# えのき入りつくね



【栄養価（1人分）】

エネルギー：218kcal  
たんぱく質：14.2g  
脂 質：12.5g  
炭水化物：10.4g  
食塩相当量：1.1g  
カルシウム：56mg

他のレシピは  
こちらから



## 【材料（4人分）】

木綿豆腐	120g	
鶏ひき肉	80g	
長ねぎ	30g	
えのきたけ	40g	
しょうが	10g	
片栗粉	大さじ1/2(5g)	
塩	少々	
こしょう	少々	
ごま油	大さじ1/2(6g)	
いりごま	適宜	
A	しょうゆ	小さじ2(12g)
	みりん	小さじ2(12g)
	酒	小さじ2(10g)
	砂糖	小さじ1(3g)

好みの野菜

## 【下準備】

- 木綿豆腐・・・ザルに上げて水気をきる
- 長ねぎ・・・みじん切り
- えのきたけ・・・石づきを切り落とし、1cm長さに切る
- しょうが・・・すりおろす
- Aを合わせておく

## 【作り方】

- ① ボウルに鶏肉からこしょうまでの材料を入れ、豆腐をつぶしながらよくこね混ぜる。1人3個になるよう、小判型にまとめる。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を入れて中火で焼く。
- ③ 両面がきつね色になり、中まで火が通ったら弱火にし、Aを加えてつくねにからめる。
- ④ 汁気がなくなったら取り出して器に盛る。ごまを指でひねりながら上に散らす。お好みでミニトマトやブロッコリーなどを添える。

かみかみレシピです。しっかりよく噛んで食べましょう。

しょうがを入れることで肉の臭みが減り、美味しくなります。しょうがの皮はむかずに使いましょう。

ねぎは青ねぎでも良いです。

焼かずに丸めて茹でてでも美味しいので、鍋やスープに入れるのもおすすめです。