

大葉入りつくね



楽しく無理なく減塩生活
～減塩レシピ～

一人分の栄養成分の目安

■エネルギー256kcal ■たんぱく質 19.6g ■脂質 11.8g ■食塩相当量 1.1g

作り方

材料（4人分）

・鶏ひき肉	320g
・大葉	10枚
・長ねぎ	1/2本
・卵	1個
・パン粉	1/2カップ
・マヨネーズ	小さじ2杯
・片栗粉	大さじ1杯
・おろし生姜	小さじ2杯
・油	小さじ2杯

<タレの材料>

・めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ2杯
・水	大さじ2杯
・酒	大さじ2杯
・みりん	大さじ2杯
・水溶き片栗粉	
片栗粉・水	各小さじ2杯

- ① 大葉と長ねぎは、みじん切りにします。
- ② ボウルにひき肉、卵、パン粉、マヨネーズ、片栗粉、おろし生姜、①の大葉と長ねぎを入れてよくこね、小判型に丸めます。
- ③ フライパンに油をしき、②のつくねを焼きます。
- ④ 焼き目がついたら裏返し、水（大さじ2杯）を加え、ふたをして2～3分蒸し焼きにします。
- ⑤ ④にタレの材料と水溶き片栗粉を入れ、つくねにからめ、器に盛り出来上がりです。

献立のヒント

大葉入りつくね、なすとオクラの煮浸し、きゅうりとトマトの海苔梅和え、ごはん