



かみかみつくね

<材料・・・おとな4人分>

鶏ひき肉・・・160g

木綿豆腐・・・80g

卵・・・1/2個

れんこん・・・50g

ねぎ・・・30g

ゆで枝豆・・・30g

しょうが・・・ひとかけ

塩・こしょう・・・少々

片栗粉・・・小さじ1強

しょうゆ・・・小さじ1強

みりん・・・小さじ1強

砂糖・・・小さじ1

片栗粉・・・小さじ1/2

A

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	121 kcal
たんぱく質	10.1 g
脂質	6.5 g
塩分	0.5 g

<作り方>

①野菜は洗って皮をむき、れんこん・ねぎは粗めのみじん切りに、しょうがはすりおろす。

②鶏ひき肉・豆腐・卵と①、塩こしょう・片栗粉をよくこねて、8等分し小判型に形成する。

③180℃に温めたオーブンで、15分から20分様子を見ながら焼く。

④鍋にAの調味料を合わせて入れて加熱し、水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。

⑤③に④のたれをかけてできあがり！

れんこんは、噛みごたえが残るように切るのがポイントです♪

