

健康ハートの日レシピ[®]



減塩

ハート大葉の鶏つくね



栄養素(1人分)

エネルギー: 259 kcal

たんぱく質: 15.4g 脂質: 19.6g

炭水化物: 7.2g(食物繊維: 0.8g) 食塩相当量: 0.6g



材料(2人分)

木綿豆腐	…60g	かけダレ	
鶏ひき肉	…120g	ねぎ(みじん切り)	…20g
卵	…1/2個	しょうが・にんにく(チューブ可)	
片栗粉	…大さじ1		…小さじ1
大葉	…6枚	レモン	…大さじ1
酒	…大さじ2	ごま油	…大さじ1
オリーブオイル	…小さじ1	醤油	…小さじ1

作り方

- 1 大葉4枚を横半分に切り、下半分の中心と左右の角を切りハート型にして大葉2枚と切った余りをすべて細切りにする
- 2 水切りした木綿豆腐を細かくつぶしたものと、1の細切りの大葉とその他の材料を混ぜ合わせる
- 3 2を4つにわけ、丸く成型し、1の4枚の大葉を乗せる
- 4 温めたフライパンにオリーブオイルを入れ、3を焼く
- 5 一度返し、酒を入れ、ふたをして蒸し焼きにする
- 6 かけダレの材料を全て混ぜ合わせ、かけて完成