

高コレステロール レシピ

おからパウダーでふわふわ鶏つくね



栄養素(1人分)

エネルギー:164 kcal たんぱく質:12.8g 脂質:8.7g 炭水化物:10.5g[食物繊維 3.2g]食塩相当量:1.2g

材 料(3~4人分)

鶏ひき肉	…200g	A	・しょうゆ	…大さじ1	B
玉ねぎ	…1/4 個		・酒	…大さじ1	
おからパウダー	…大さじ4		・みりん	…大さじ1	
片栗粉	…大さじ1		・砂糖	…小さじ1	
木綿豆腐	…120g		・オリーブオイル	…大さじ1	
塩こしょう	…少々		・白ごま	…お好みで	

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りし、電子レンジで600W・2~3分加熱し、冷ましておく。
- 2 木綿豆腐は軽く水切りし、A を全て混ぜ合わせる。
- 3 2をお好みの大きさに整え、オリーブオイルを敷いたフライパンで表面がきつね色になるまで焼く。
- 4 B を3のフライパンに入れ、とろみがつくまで水分を飛ばす。
- 5 お皿に盛り付け、ごまをのせて完成。