

ふんわり鶏つくねバーグ



エネルギー248kcal たんぱく質15g 食塩相当量1.2g

材料(3人分)

鶏ひき肉 180g
絹豆腐 150g
長いも 150g
長ねぎ 1/2本
片栗粉 大さじ1
食塩 少々(0.5g)
(調味料)
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
酒 大さじ1
砂糖 小さじ1

作り方

- ①長いもは1cm角、長ねぎはみじん切りにする
- ②ボウルに材料を全て入れ、粘り気が出るくらいまでよく混ぜ合わせる。
- ③肉だねを6等分して、ハンバーグの形に丸める。
- ④ごま油をフライパンに入れて熱し、丸めた肉だねを両面よく焼く。
- ④調味料を加えて、軽く煮詰めたら完成。

豆腐と長いもの保水効果で軟らかく、胃腸に優しいつくねです。植物性と動物性のダブルの良質なたんぱく質が効率よく摂れるため、筋力維持やフレイル予防にも最適。長ねぎの風味とタレのコクを活かすことで、塩分控えめでも大満足の美味しさに仕上がる体に優しい減塩レシピです。