

# 旬彩つくね

お子さまからお年寄りまで美味しくいただけます



しょうがの香りを活かしてうす味でも美味しい!

えのきも入ってやわらかヘルシーつくね!

甘辛いあんをからめて召しあがれ

れんこんの食感がアクセント!

## 【材料 1人分】

鶏むねひき肉	100g
長ねぎ	15g
えのき	10g
れんこん	20g
小麦粉	大さじ 1/2 弱
おろし生姜(生)	2g
酒	小さじ 1/2 弱
卵	12g
油	小さじ 3/4
しょうゆ	小さじ 1
砂糖	小さじ 2/3
A みりん	小さじ 1/3
酒	小さじ 1/2 強
片栗粉	小さじ 1/4

## <たまねぎソテー>

たまねぎ	20g
油	小さじ 1/4

## 【作り方】

- ①長ねぎ、えのきはみじん切りにし、ひき肉、おろし生姜、酒、卵、小麦粉をすべてボウルに入れ、よく混ぜる。1人2個に丸める。
- ②れんこんの皮をむき、2mmくらいの厚さの輪切りを1人分2枚用意しておく。
- ③①の上面にれんこんをつけて、油を敷いたフライパンでれんこんをつけた面から焼く。
- ④片面が焼けたら、ひっくり返し、ふたをして弱火で8分焼く。
- ⑤Aの材料を小鍋に入れ、加熱してあんを作る。つくねにかける。

## 1人分栄養価

エネルギー254kcal たんぱく質 20.1g  
脂質 10.6g 炭水化物 17.1g 食塩相当量 1.1g