

減塩料理 ひじきと野菜のつくね卵あんかけ

材料(2人分)		※小=小さじ 大=大さじ		
鶏ひき肉	100g	おろし生姜	A	2g
木綿豆腐	100g	片栗粉		30g
乾燥ひじき	5g	酒		大1
にんじん	24g	塩・黒こしょう		少々
ねぎ	15g	卵		1/2個
しいたけ	20g	しょうゆ	B	小1/2
チンゲン菜	70g	だし汁(かつお昆布)		120ml
ごま油	小1	水・片栗粉		各小1



① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、水切りする。



② ひじきは水で戻し、水気を切る。



③ にんじん、ねぎ、しいたけはみじん切りにする。



④ チンゲン菜は縦半分に切り、横4～5cm幅に切る。



⑤ さつとかために茹でて、ザルにあげておく。



⑥ ボウルに鶏ひき肉、①～③の材料、Aの調味料を合わせてよくこねる。



⑦ 4等分にして小判型に成型する。



⑧ フライパンにごま油を熱し、⑦のつくねを両面こんがり焼く。



⑨ つくねに火が通ったらお皿に盛り付ける。



⑩ 同じフライパンで、⑤のチンゲン菜を炒め⑨のお皿に盛り付ける。



⑪ 鍋にBを入れて沸騰したら水溶き片栗粉を入れる。



⑫ 溶きほぐした卵を少量ずつ加える。



⑬ 卵に火が通ったら、⑨のつくねにかけて出来上がり。



「大牟田市 減塩料理レシピ動画」で検索
または二次元バーコードでアクセス！



今回の ポイント！

○塩分量は0.9gと少なめですが、生姜や黒こしょう、ごま油を使い、だしもしっかりとすることで、うま味が出て「減塩」につながります。

○「つくね」に豆腐、野菜、ひじきを入れることで、たんぱく質、ビタミンA、カルシウムなどの栄養がたっぷりです。

○卵あんの食感も良くお年寄りからお子様まで幅広く食べていただけます。

減塩



1人分の栄養量

エネルギー	244kcal
たんぱく質	15.0g
脂質	11.9g
炭水化物	19.6g
食塩相当量	0.9g
食物繊維	3.4g

