

おすすめレシピ

Vol.80 (平成 26 年 4 月号)

～食物繊維たっぷりシリーズ～

「新ごぼう入り 鶏つくね」

1人分あたり
339kcal
食物繊維 2.8g
塩分 1.6g

☆☆☆栄養情報☆☆☆

新ごぼうの風味と食感が楽しめます。新ごぼうは、やわらかく香り高いのが特徴ですが、その成分や便秘予防に役立つ食物繊維は、皮の部分に多く含まれているので、できるだけ皮はむかずに調理するとよいでしょう。

【材料(2人分)】

・鶏ひき肉	200g	
・玉ねぎ	中玉 1/2 個	
・新ごぼう	1/2 本	
・大葉	4 枚	
・サラダ油	大さじ 1・1/2	
A	・おろししょうが	1 かけ分
	・酒	小さじ 1
	・塩、コショウ	少々
	・片栗粉	小さじ 1
B	・しょうゆ	大さじ 1
	・みりん	大さじ 1
	・酒	大さじ 1/2
	・砂糖	大さじ 1/2

【作り方】

- ① A、B の調味料をそれぞれ合わせておきます。
- ② 新ごぼうは、たわしでこすって洗い、粗みじん切りにします。水にさらしてざるに上げ、水気をよくきります。玉ねぎもみじん切りにします。
- ③ ボウルに鶏ひき肉、②、A を入れて粘り気が出るまでよく混ぜます。
- ④ ③を 4 等分し、丸型に形を整えます。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④のつくねを並べ入れます。中火で焼き、両面に焼き色がついたら蓋をして約 2 分、途中で返しながらか中まで火を通します。
- ⑥ B を回し入れ、中火でフライパンをゆすりながら煮詰めます。
- ⑦ トロミがついたら火を止め皿に盛り、千切りにした大葉を上のにのせます。

管理栄養士 佐藤 葵

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。