

## おすすめレシピ ～おてがるシリーズ～



### 「味噌入りもやしつくね」

1 人分あたり  
215Kcal  
塩分 1.7g

#### ☆☆☆栄養情報☆☆☆

味噌は発酵食品のため、善玉菌を増やして腸内環境を改善すると言われています。さらに、もやしに含まれるオリゴ糖は善玉菌の栄養になるため、味噌と合わせてダブルの整腸作用が期待できます。

つくねだねにもやしを加えてボリュームアップ、味噌を加えることで、料理にコクを出すことができます。

#### 【作り方】

- ① もやしは小麦粉をまぶします。
- ② ボウルに鶏ひき肉、塩を入れてよく練ります。①、A を加え、6 等分にして平たい円形に整えます。
- ③ フライパンに、ごま油を熱して②を並べ、中火で上下を返しながらかきます。
- ④ 器に、つくねを盛り、パセリを添えます。

#### 【材料 (2人分)】

・もやし	1/2 袋	
・小麦粉	小さじ 1	
・鶏ひき肉	140g	
・塩	少々	
A {	・小ねぎ(小口切り)	4 本
	・しょうが(みじん切り)	1 かけ
	・酒	小さじ 2
	・味噌	大さじ 1
	・ごま油	大さじ 1
・パセリ	少々	

管理栄養士 信太 麻衣子

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。