

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、腸内環境改善の効果が期待できます。また、もやしに含まれるオリゴ糖は消化・吸収されずに腸に届いて善玉菌を増やすため、味噌と合わせてダブルで整腸作用を促します。

味噌を加えることで、味にコクが出ておいしくなります。

【材料 (2人分)】

・もやし	1/2 袋	
・小麦粉	小さじ 1	
・鶏ひき肉	140g	
A {	・塩	少々
	・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	

【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。

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。