



食のみかわ おしながき



▲バックナンバーはこちら

～食改さんの料理紹介 No.45～

「食のみかわ おしながき」は、食生活改善推進員
(通称：食改さん)による料理のレシピ紹介のコーナーです。

鶏肉と高野豆腐の照り焼きつくね

男の料理教室で作った料理です。



【作り方】

- ①高野豆腐はぬるま湯に5分程つけて戻し、水気をきってみじん切りにする。長ねぎもみじん切りにする。大葉は千切りにして水にさらす。
- ②ボウルにひき肉と高野豆腐、長ねぎ、Aの調味料を加えて、よく混ぜ合わせて2～3等分にして形を整える。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を並べて中火で焼き、焼き色がついたら裏返してフタをし、弱火で3～4分程焼く。
- ④ボウルにBの調味料をよく混ぜ合わせたら、③のフライパンに加え、中火で煮絡める。
- ⑤皿に盛り、上に大葉を飾る。
(紙皿や皿にラップを敷くと洗い物を減らせます。)



【1食分栄養量】

エネルギー／335kcal 食塩相当量／2.0g

【材料(2人分)】

鶏ひき肉……………	150g	長ねぎ……………	5 cm		
高野豆腐(乾)………	1個 (15g)	ゴマ油……………	小さじ1		
A	おろし生姜………	小さじ1	B	めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ3
	マヨネーズ………	大さじ1		酒……………	大さじ2
	大葉……………	2枚		みりん……………	大さじ2
				片栗粉……………	小さじ1

【ポイント】

つくねにマヨネーズを加えることで、鶏肉や高野豆腐のパサつきを抑え、ふんわりとした食感になります。

高野豆腐はひき肉料理のかさ増しとして、つくねだけでなくハンバーグや肉そぼろなどにも使えます。