

豆・豆製品を食べよう!

簡単朝ごはんレシピ

てりてりつくね



【材料 1人分】

・鶏ひき肉	40g
・木綿豆腐	15g
・長ねぎ	9g
・たまねぎ	10g
・むき枝豆	5g
・おろししょうが	0.5g
・おろしにんにく	0.3g
・赤みそ	4g
・酒	2g
・さとう	2.5g
・卵	5g
・パン粉	5g

【タレ】

・水	小さじ1
・みりん	小さじ1
・酒	小さじ1/2
・しょうゆ	小さじ1
・さとう	小さじ1/2
・かたくり粉	小さじ1/3

【作り方】

- ① 木綿豆腐は崩して水を切っておく。
- ② 長ねぎ・たまねぎ・むき枝豆は、みじん切りにしておく。
- ③ 鶏ひき肉から卵までよくこね、パン粉で硬さを調節する。
- ④ 小判型に成形し焼く。
- ⑤ 焼いている間にタレをつくる。
- ⑥ みりん・酒を煮立てアルコールを飛ばし、かたくり粉以外の調味料をあわせる。
- ⑦ を適量の水で溶き⑥に加える。
- ⑧ 焼きあがったつくねにタレをかけ完成。

【ワンポイントアドバイス】

- ・前日に成形し当日焼けるようにしておく。
- ・材料に軟骨を加えるとさらにコリコリ食感が加わります。
- ・具に混ぜる赤みその量を増やせば甘いタレをつくらなくても食べられます。

エネルギー： 165kcal

※一人当たりの栄養価
(出典者： 笛吹市栄養教職員研究会)