

香味野菜のつくね

ごま油としその香りが効いた一品です。

最後に加えた鶏がらスープは、とろみをつけることで少量でもつくねに味がからむように仕上げました。

香味野菜は、ねぎやセロリなどにアレンジしても美味しいです。



材料 2人分

- 鶏ひき肉 …… 200g
- しそ …… 8枚
- みょうが …… 1本
- ① しょうが …… 1かけ
- 酒 …… 小さじ1杯
- 片栗粉 …… 大さじ1/2杯
- こしょう …… 少々
- ごま油 …… 大さじ1/2杯
- 片栗粉 …… 小さじ1杯
- ② 鶏がらスープの素 …… 小さじ1/2杯
- お湯 …… 50ml



作り方

- ① しそ、みょうがはみじん切り、しょうがはすりおろす。
- ② ボウルに①を入れ、よく練り混ぜ合わせる。
4等分にして小判型にする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を入れて、両面を1～2分ずつ焼く。
- ④ 蓋をして5分程焼いて中まで火を通す。
- ⑤ 油をふき取り、②の鶏がらスープを加えて煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。



豆知識

つくねの中にしそ、みょうが、しょうがの香味野菜をたっぷり入れました。香りの良い食材を使うことで、薄味でも美味しく食べることができます。

1人分の栄養価

エネルギー …… 214kcal
たんぱく質 …… 21.2g
脂質 …… 11.3g
炭水化物 …… 4.4g
食塩 …… 0.6g