

ひじきと野菜のつくね卵あんかけ

【材料2人分】

鶏ひき肉	100 g	
木綿豆腐	100 g	
乾燥ひじき	3 g	
長ねぎ	25 g	
人参	25 g	
生しいたけ	45 g	
A	おろし生姜	小さじ1/2
	片栗粉	大さじ2
	酒	大さじ1
	塩	小さじ1/6
	こしょう	少々
サラダ油	小さじ1	
<卵あん>		
卵	1/2 個	
B	濃口醤油	小さじ1/2
	だし汁	120ml
	片栗粉	小さじ1/2



【作り方】

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、水切りする。ひじきは、水で戻しておく。ねぎ、人参、しいたけはみじん切りにする。
- ② ボウルに鶏ひき肉と①とAを合わせ、よく練る。8等分にしておろし。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を

両面こんがり焼き、皿に盛っておく。

- ④ 鍋にBを沸かし、水溶き片栗粉を加え、溶き卵を少量ずつ加えて③にかける。

しいたけがたっぷり入った、つくねです。

しいたけは、低カロリーでミネラルや食物繊維が豊富に含まれているので、生活習慣病予防にはおすすめの食材です。生のものはすぐに鮮度が落ちるので、食べやすい大きさに切って、冷凍保存するといいです。



★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
ひじきと野菜の つくね卵あんかけ	210	16.2	9.5	102	2.3	0.8