

里芋と鶏ひき肉のつくね



材料(2人分)

所要時間 20分
費用目安 400円前後

鶏ひき肉 200g
里芋 200g
ねぎ 30g
しょうがチューブ 小さじ1
片栗粉 大さじ1
ごま油 大さじ1
A { 醤油 大さじ1
酒 大さじ1
みりん 大さじ1
砂糖 小さじ2

作り方

- ①里芋は電子レンジで5-6分加熱。熱いうちに皮を剥いて潰し、粗熱をとる。
- ②鶏ひき肉、潰した里芋、みじん切りしたねぎ、片栗粉をボウルに入れ、粘り気が出てくるまで混ぜ合わせる。
- ③2を丸く薄く成形する。
- ④熱したフライパンにごま油をひき、3を入れて両面焼き色が付くまで焼く。
- ⑤つくねに火が通ったらAをすべて加え、煮絡めて完成。

(1人分)

エネルギー 401kcal

たんぱく質 30.0g

脂質 19.1g

炭水化物 27.5g

食塩相当量 1.3g

食物繊維 2.2g

カリウム 1115mg

ポイント・アドバイス

里芋はカリウムや食物繊維を豊富に含んでいます。茹でずに電子レンジで加熱することによって、水に溶けやすいカリウムや水溶性食物繊維を効率よく摂ることができます。

また、里芋を入れることで時間が経ってもふんわりとした食感のつくねを楽しむことができます。

里芋は冷凍のものを使用いただくと簡単に作ることができます◎