



献立紹介



じゃこ入りつくね焼き

《材料 5人分》

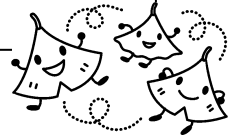
鶏ひき肉	250g
玉ねぎ	中1/2個
大葉	3枚
じゃこ	15g
卵	1/2個(25g)
パン粉	25g
牛乳	小さじ1と1/2
スキムミルク	大さじ1
砂糖	小さじ1弱
しょうが	2g
みそ	小さじ1弱
白ごま	5g
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1と1/2
片栗粉	小さじ2と1/2
水	大さじ1

<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切り、大葉は千切りにする。
- ② 材料を全て混ぜ合わせ、小判型にして、フライパンまたはオーブンで中までしっかり焼く。
- ③ たれを作り、つくねにかける。



ハンバーグや肉団子など、ひき肉を使った料理は、粘りが出るまでよく混ぜて作るのをおいしく作るポイントです。そのときに一つまみの塩を加えると、弾力のある仕上がりになります。今回のつくね焼きには、じゃこやスキムミルク、大葉、ごまも入り、風味がよく、さらにカルシウムやビタミンも摂ることが出来ます。苦手な小魚でもつくね焼きの中に入れてしまうと食べやすくなりますね。



1個あたりの栄養価	
エネルギー	137kcal
たんぱく質	13.0g
脂質	5.3g

