

野菜を食べよう！



簡単朝ごはんレシピ



枝豆とコーンのつくね



包丁いらず！混ぜて焼くだけの簡単つくね☆

【材料 1人分】

・とりひき肉	85g	
・むき枝豆	15g	
・コーン	15g	
・木綿豆腐	30g	
・かたくり粉	小さじ1	
・塩こしょう	少々	
・油	小さじ1	
①	・しょうゆ	小さじ1/2
	・さとう	小さじ1/2
	・酒	小さじ1/2
	・みりん	小さじ1/2
	・水	小さじ1
	・かたくり粉	小さじ1/6

【作り方】

- ①たれを作る。Aの材料を鍋に入れて火にかけ、煮立ったら火を弱めて水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ②とりひき肉、木綿豆腐、かたくり粉、塩、こしょうをボールに入れて豆腐をつぶしながらよくこねる。
- ③②にむき枝豆とコーンを加えて混ぜ合わせ、2等分に分けて平たく丸める。
- ④フライパンに油を入れて中火で熱し、たねを入れて焼き色がつくまで焼いたら裏返し、ふたをして火が通るまで5分ほど焼く。
- ⑤器に盛り、たれをかける。

【ワンポイントアドバイス】

たねに入れるかたくり粉の量は、かたさをみながら調節してください。絹ごし豆腐でも作れます。



エネルギー：228kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：峡南食育推進研究会)