

長いもと豆腐のふんわりつくね



減塩・調理ポイント

- 鶏肉と豆腐であっさりとしたつくねには、みそを入れてコクをプラス。
仕上げに、ゴマ油と薬味のネギで風味を加えて少ない塩分をカバーします。
- 長いもが食感のアクセントになります。

材料 (2人分)

①	鶏ひき肉	150g
	木綿豆腐	100g
	卵	1/2個
	長ねぎ	1/2本
	長いも	50g
②	みそ	大さじ1/2
	片栗粉	大さじ2
	酒	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	ごま油	小さじ2
	小ねぎ	1本(10g)
③	レタス	適量
	ミニトマト	適量

作り方

- ①長ねぎはみじん切り、長いもは粗みじん切り、小ねぎは小口切りに切る。豆腐は水気を切る。
②の調味料は合わせておく。
- ②ボウルに、①の材料を入れて混ぜあわせ、8等分して小判型にする。
- ③フライパンにごま油を入れ、中火で片面2～3分ぐらいずつ焼く。
- ④③に火が通ったら、②を入れてからめ、小ねぎを散らし、ちぎったレタス、ミニトマトを添える。

1人分栄養素 / エネルギー311kcal、たんぱく質20.0g、脂質16.2g、食塩相当量1.1g

…参考… 調理で減塩するコツは？

●だしを使う

昆布、かつお節、しいたけなどからとれるだしのうま味を効かせると、塩味が少なめでもおいしく感じることができます



●酸味を効かせる

酢、レモンなどの柑橘類の酸味を利用すると、薄味の物足りなさを解消できます



●香味野菜やスパイスを効かせる

しょうが、ネギ、大葉、みょうが、カレー粉、こしょうなど、香りや辛味が料理のアクセントになります



●旬の食材をいかす

新鮮な旬の食材は、素材そのものの味が濃いので、濃い味付けをしなくても美味しく食べることができます