

主菜

つくね団子



冷凍方法

木綿豆腐：水切りをして、適当な大きさに切って冷凍

※豆腐は冷凍後に変色しても、解凍後元通りになる。

鶏ひき肉：平らに広げて冷凍

ごぼう：さがきにして冷凍

☆は冷凍した食材

材料（2人分）

☆木綿豆腐	100g	
☆鶏ひき肉	120g	
☆ごぼう	20g (1/8 本)	
片栗粉	大さじ1	A
塩こしょう	少々	
すりおろししょうが	小さじ1/3	
ごま油	小さじ1	B
しょうゆ	大さじ1	
酒	大さじ1	
砂糖	大さじ1	

調理方法

- ①木綿豆腐は電子レンジで2分、鶏ひき肉は3分加熱し解凍する。
- ②①と凍ったままのごぼう、Aをボウルに入れて混ぜる。
- ③好みの大きさに丸める。
- ④フライパンにごま油をひき、③を中火で焼く。
- ⑤Bを合わせる。
- ⑥火が通ったら、Bを入れ絡める。

*電子レンジは600w

1人当たり栄養価

エネルギー211kcal たんぱく質 14.9g 脂質 14.7g 炭水化物 11.7g 食塩相当量 1.4g