

野菜を
手軽に

柔らかくてみんなが食べやすい◎

あんかけ小松菜つくね

材料(2人分)

小松菜	1/2袋(100g)
木綿豆腐	100g
鶏ひき肉	100g
卵	1個
A 片栗粉	大さじ1
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
油	小さじ1
だし汁	大さじ4
B しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
片栗粉	小さじ1
ミニトマト	4個
サラダ菜	2枚

組合せで栄養バランス
をアップしよう!

作り方動画



組合せレシピ



作り方

1人分 エネルギー：219kcal たんぱく質：16.7g 脂質：13.2g 炭水化物：10g 食塩相当量：1.1g 野菜量：75g

- 1 小松菜をみじん切りにする。
- 2 ボウルに①と水切りをした豆腐、Aを入れてよく混ぜ、小判型に丸める。
- 3 フライパンに油を熱し②を焼く。
- 4 Bを煮立て、一旦火を止める。片栗粉を同量の水で溶いて入れ、再加熱してとろみをつける。
- 5 ③を皿に盛り、④をかける。ミニトマト、サラダ菜を添える。

レシピ作成：佐伯区 すこやか食生活推進サポーター・リーダー・地域支えあい課 2603

