



つくねバーグ ～おたふくソースがけ～



栄養価(1人当たり)

エネルギー	177kcal
たんぱく質	18.9g
脂質	8.2g
炭水化物	9.2g
食塩	1.0g

材料(2人分)

つくねバーグ

・鶏ひき肉	120g
・木綿豆腐	1/2丁
・しいたけ	1個
・レンコン	1/4節
・大葉	2枚
・おろししょうが	2g
・塩、こしょう	少々
・油	小さじ1

おたふくソース

A	・お好みソース	40g
	・穀物酢	大さじ2/3
	・大根おろし	20g

Aの材料を全て混ぜ合わせたら
ソースの完成

作り方

- ① レンコンは皮を剥き、5mmの輪切りにする。残りは細かく刻む。大葉も刻んでおく。
- ② しいたけは石づきを取って、細かく刻み、豆腐は水切りをする。
- ③ ボウルにひき肉とおろししょうがを入れ、塩、こしょうをしてよく混ぜ合わせる。刻んだレンコンと大葉、しいたけ、豆腐を崩しながら入れ、さらに混ぜる。
- ④ ③をスライスしたレンコンの大きさに合わせ、丸める。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④のレンコンを下にして焼く。
- ⑥ 焼き色がついたら裏返し、中まで火を通す。
- ⑦ 器に盛り付け、ソースをかけ、付け合わせの野菜を添える。