

主食

つくねおろしバーグ

○ 材料(2人分)

| | | |
|---|------------|--------|
| A | 鶏ひき肉 | 80g |
| | 水煮大豆 | 80g |
| | 玉ねぎ(みじん切り) | 30g |
| | えのき(みじん切り) | 20g |
| | 豆乳 | 大さじ1 |
| | 片栗粉 | 小さじ2 |
| | 塩・こしょう | 少々 |
| B | 酒・しょうゆ・みりん | 小さじ2 |
| | 砂糖 | 小さじ1 |
| | 油 | 大さじ1/2 |
| | 水菜 | 20g |
| | 大根おろし | 60g |
| | レモン | 1/4個 |



○ 作り方

- ① 水煮大豆はビニール袋に入れ、手で潰す。
玉ねぎ、えのきはみじん切りにする。
- ② ボウルにAを入れ、混ぜ合わせる。
一人3個ずつになるように等分し、形を整える。
- ③ 水菜は3cm長さに切る。
大根はおろしにして軽く水けをきる。
レモンはくし切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、③を焼く。
焼き色がついたら裏返し、両面を焼く。
- ⑤ 火が通ったら、混ぜ合わせたBを加え、つくねにタレをからめる。
- ⑥ 器に水菜を敷いて⑤をのせ、レモン、大根おろしを乗せる。

エネルギー

243kcal

たんぱく質

15.1g

食塩相当量

1.1g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん