

材料(4人分)

- A
- 鶏ひき肉 200g
 - 木綿豆腐 60g
 - 塩 1.2g(小さじ1/6)
 - 酒 20g(大さじ1・小さじ1)
 - 卵 50g(Mサイズ1個)
 - 片栗粉 16g
 - ナス 100g
 - 小ネギ 12g
 - ショウガ 4g
 - サラダ油 6g(大さじ1/2)
- B
- こいくちしょうゆ.. 14g(大さじ1/2・小さじ1弱)
 - みりん 14g(大さじ1/2・小さじ1弱)
 - 砂糖 6g(小さじ2)

作り方

- ①木綿豆腐は水分をペーパーで拭き取る。
Aを合わせて、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ②ナスは1cm角程度に切る。ネギは小口切り、ショウガはみじん切りにする。①と混ぜ合わせ、食べやすいサイズで小判型に丸める。
- ③フライパンに油を熱し、中火で②を焼く。両面がきつね色になったら、焦げ付かないように様子を見ながら蒸し焼きにし、中まで火を通す。火が通ったら、一旦取り出す。
- ④③のフライパンにBを入れ、ある程度煮詰まったら、③をフライパンに戻し入れ絡める。

★1人分 エネルギー168kcal
たんぱく質10.2g、食塩相当量1.0g

うま塩とは？

うま “旨み”を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」塩分控えめの食事＝「うま塩レシピ」として普及する取組を行っています。

POINT

ナスからも水分が出るので、豆腐の水気はよく切ってください。



小さく切ったナスを入れることで、食べごたえのある1品となっています。ナスのほかにエノキなどのきのこ類を入れても食感が良く、旨みも増し、おいしくいただけます。

問い合わせ／健康増進課保健係（和楽1階）☎23-4500



ほかにも！

食推さんの「40周年記念レシピ集」をホームページで紹介しています。

ナス入りつくね

食推さんの！

うま塩レシピ

