

R5年度.5月号

ひじきと野菜のつくね卵あんかけ



エネルギー 220kcal

たんぱく質 16.8g

食塩相当量 0.8g

材 料 (2 人 分)

鶏ひき肉……………100g
木綿豆腐……………100g
ひじき……………大さじ1
ねぎ……………1/4本
にんじん……………1/6本
しいたけ……………2個
おろし生姜…小さじ1/2
片栗粉……………大さじ2
酒……………大さじ1
塩……………少々
黒こしょう……………少々
ごま油……………小さじ1
ししとう……………4本

【卵あん】

卵……………1/2個
しょうゆ……………小さじ1/2
だし汁……………120ml
片栗粉……………小さじ1/2
水……………小さじ1

作 り 方

- ①木綿豆腐はキッチンペーパー2枚で包み、水切りをする。ひじきは水で戻しておく。ねぎ、にんじん、しいたけはみじん切りにする。
- ②ボウルに鶏ひき肉と①とAを合わせ、よく練る。4等分にして丸める。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を両面こんがり焼き、ししとうも一緒に焼く。皿に盛っておく。
- ④鍋にBを沸かし、水溶き片栗粉を加え、卵を少量ずつ加えて③にかける。