



～塩分ひかえめでおいしく～ れんこんつくね きのこあん



栄養価（1人分）

エネルギー：225kcal

たんぱく質：16.4g

脂質：10.1g

塩分相当量：0.8g



材料（2人分）

《つくね》

鶏ひき肉	150g
れんこん	50g
たまねぎ	50g
絹ごし豆腐	50g
おろししょうが	少々
片栗粉	小さじ1
パン粉	小さじ2
塩・こしょう	少々

《きのこあん》

しめじ	20g
えのき	20g
★水	50cc
★酒	大さじ1
★みりん	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1/2
◇片栗粉	大さじ1/2
◇水	大さじ1
小ねぎ	2本

れんこんを使用することで
食べごたえも満足感もアップ！

作り方

- ① れんこんとたまねぎはみじん切り、しめじは石づきをとり小房に分ける。えのきは石づきをとり、3cm程度の長さに切る。小ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルにつくねの材料をすべて入れよくこねる。
- ③ 2等分にして丸く形成し、油（分量外）を熱したフライパンで2～3分焼く。焦げ目がついたら裏返し、ふたをして弱火で5分程度蒸し焼きにする。
- ④ つくねを皿に盛り、そのままのフライパンにしめじ、えのきを入れてさっと炒める。きのこがしんなりしたら、★の調味料をすべて加えて煮立たせ、2分程度煮る。
- ⑤ ◇を合わせて④に加え、とろみをつける。
- ⑥ つくねにあんをかけ、小ねぎを散らす。

