

しそつくねのおろしポン酢添え(主菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 286kcal、食塩相当量 0.7g、
野菜の量 55g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

しその香りが食欲をそそる、混ぜて焼くだけのレシピです。簡単に作れるので、お弁当の具材にもおすすめです。

材料(2人分) 調理時間 20分

鶏ひき肉 200g、青じそ 10枚、卵 1個、
サラダ油大さじ 1/2、大根おろし 100g、
ポン酢大さじ 1

【調味料 A】

片栗粉大さじ 2、おろししょうが小さじ 1、塩少々

作り方

- ① ボウルにひき肉、手で細かくちぎった青じそ、溶き卵、【調味料 A】を入れて、全体が均一になるように手でこねる。
- ② フライパンに油をひき、①をスプーンですくい取りながら丸く平らにして並べ、フタをして3分焼く。
- ③ 焼き色がついたら裏返し、同様に蒸し焼きにして両面に焼き色をつける。
- ④ ③を皿に盛り付け、大根おろしを添えてポン酢をかける。