



245kcal

免疫力アップ  
血液サラサラ

しそのつくね焼き

春

夏

秋

冬

焼く 炒める 揚げる 煮る 蒸す 和える

15分

15分

# しそつくね焼き

パサつきがちな鶏ひき肉も豆腐を加えてしっとり食べやすくなります。食欲増進効果のあるしその独特の香りと甘辛のあんでご飯がすすみます。

## 材料(2人分)

鶏ひき肉	—	120g
木綿豆腐	—	20g
玉ねぎ	—	50g
青じそ	—	2枚
卵	—	1個
白みそ	—	少々

A	水	—	1/2カップ
	酒	—	大さじ1 1/2
	みりん	—	大さじ1 1/2
	砂糖	—	大さじ1 1/2
	しょうゆ	—	大さじ2

片栗粉・水 — 大さじ各1

油

## 下ごしらえ

- 1 木綿豆腐は水気を切っておく、玉ねぎはみじん切り、青じそも細かく刻んでおく。
- 2 鶏ひき肉、刻んだ玉ねぎ・青じそ・卵を入れ白みそを加えてよく混ぜ合わせ、食べやすい大きさの円盤形にする。

## 焼く

- 3 熱したフライパンに油をひき2の中心に火が入り、表面がキツネ色になるまで焼く。
- 4 鍋にAを入れ、一度煮立たせ味をととのえてから水溶き片栗粉でとろみをつけ、タレを作る。
- 5 つくねにタレをからませる。