

からだ
～ 体とおなかにやさしい つくねと生姜ご飯～

つくね (1人分)

とり 鶏ひき肉 80g

とうふ 豆腐 50g

ふ 麩 4～5個

なが 長ネギ 1/4本

と たまご 溶き卵 1/2個分

あぶら ごま油 小さじ

ベビーリーフ 1/3袋

かたくり こ 片栗粉 小さじ

しお こ 塩 小さじ1/2

コショウ てきりょう 適量

たれ (予め混ぜ合わせておく)

みず おお 水 大さじ3

さとう 砂糖

しょうゆ 醤油

さけ 酒

かたくり こ 片栗粉

かく こ 各小さじ2

つくね 作り方

1) ボールに最初に麩を入れつぶす。

そこに鶏ひき肉、豆腐、長ネギ (みじん切り)、溶き卵、片栗粉、塩、コショウを入れてよく混ぜる。

2) フライパンに油をひいて、小判型に整え焼く。強火で両面軽く焦げ目をつける。中弱火にして中まで火を通す

3) ベビーリーフを敷いた皿に盛る。

つくねを焼いたフライパンにたれの材料を入れて仕上げる。

とろみがついて、出来上がったらつくねにかける。

しょうが はん にんぶん 生姜ご飯(1人分)

はん
ご飯

ちやわんかる 1 ぱい
茶碗軽く1杯

しょうが
生姜

みじん切り大さじ1

めんつゆ

おお
大さじ1

しょうが はん つく かた 生姜ご飯 作り方

あたた はん しょうが
温かいご飯に生姜とめんつゆを合わせたものをのせ、混ぜながらいた
だく。この お好みでゴマなど添える

※ しょうが りょう この
生姜の量はお好みで

