

ひじきとニラの甘辛つくね

<主な材料・4分>

豚挽肉	300g	
にら	50g	
ひじき	5g	
生姜	1/2 片	
塩	小さじ 1/3	
酒	大さじ 1	
卵	1/2 個	
片栗粉	20g	
しょうゆ	大さじ 2	} A
みりん	大さじ 3	
砂糖	大さじ 2	
水	大さじ 2	
油	小さじ 1	
青しそ	4 枚	



<作り方>

- ① ニラは小口切りにする。ひじきは戻して、水気を切っておく。しょうがはすりおろす。
- ② ボウルに豚ひき肉と塩を混ぜ合わせよく練る。①、酒、卵、片栗粉を混ぜ合わせる。
- ③ 8等分にし、それぞれ厚さ 1cm 程度の小判形に整形する。
- ④ フライパンに油小さじ 1 を中火で熱し、3 を並べ、両面焼き色がつくまで焼く。蓋をして蒸し焼きにし、取り出す。
- ⑤ フライパンに残った油を拭き取り、A を入れて中火にかける。トロリとしたら、④ のつくねを戻し入れて煮からめ、火を止める。
- ⑥ 器に青じそと⑤を盛りつける。

エネルギー 249 kcal タンパク 17.6 g 塩分 1.7 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)