

新ごぼうのつくね

ごぼう、ひじきには食物繊維がたっぷり含まれ、腸の蠕動運動を促し整腸作用があります。

<主な材料・4人分>

鶏ひき肉	300g	
生姜	1/2片	
塩	小さじ1/3	
酒	大さじ1/2	
卵	1/2個	
片栗粉	大さじ1/2	
新ごぼう	1本	
ひじき	大さじ1/2	
ねぎ	1/2本	
しょうゆ	大さじ2	}
みりん	大さじ3	
砂糖	大さじ2	
水	大さじ2	
油	小さじ1	
細ねぎ	1本	



<作り方>

- ① ごぼうはよく洗い、ささがきにして水にさらし、水けを切る。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。ねぎはみじんぎりにする。
- ② ボウルに鶏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 4等分にし、それぞれ厚さ1cm程度の小判形に成型する。
- ④ フライパンに油を中火で熱し、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。とろみが出てきたら、④を戻し入れて煮からめ、火を止める。
- ⑥ 器に⑤を盛りつけ、小口切りにした細ねぎを飾る。

エネルギー 294 kcal 蛋白質 17.3 g 塩分 1.7 g