



きゅうりの梅つくね芋巻き

[材料] 2人前

さつまいも	1本(180g)
鶏ひき肉	180g
きゅうり	1本(95g)
小梅	5個(20g)
片栗粉	小さじ2
こしょう	少々(0.2g)
味噌	小さじ2
ごま油	大さじ2

このレシピのポイント

じめっとした梅雨の時期でもさっぱりと食べられる一品を考えてみました。

鶏ひき肉とさつまいもと梅を混ぜ合わせた生地と、きゅうりを掛け合わせたレシピです。

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 1.5g カロリー 352kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	15.2g	食物繊維	3.1g
脂質	16.4g	ビタミンB ₁	0.21mg
炭水化物	33.8g	ビタミンB ₂	0.23mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

[作り方]

- ①きゅうりはよく洗い、ヘタを切り落とす。
- ②さつまいもは皮をむいて1cm角に切り、耐熱容器に入れて、電子レンジで5分(500W)加熱する。
- ③ボウルに鶏ひき肉、②のさつまいも、片栗粉、こしょう、種を取り除いて細かく刻んだ小梅を入れて混ぜ合わせる。
- ④台などにラップを敷き、③のタネを1cmほどの厚さに伸ばし、きゅうりをそのまま1本のせて棒状に包む。
- ⑤中火で熱したフライパンにごま油をひき、ラップを外した④を乗せ、転がしながら全体にこんがり焼き色がつくまで焼く。
- ⑥⑤を1cm~2cmの幅に切って皿に盛り付け、味噌を添えたら完成。

葵作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科