



甘辛いタレでご飯が進む！！

プチプチ枝豆つくね

【材料】 2人前

枝豆 80g(可食部40g)

鶏ムネひき肉 200g(皮なし)

片栗粉 大さじ1/2

濃口しょうゆ 大さじ1/2

みりん 大さじ1/2

さとう 小さじ1/2

水 50mL

サラダ油 小さじ1

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 1.5g カロリー 364kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	22.0g	食物繊維	0.9g
脂質	4.9g	ビタミンB ₁	0.11mg
炭水化物	11.0g	ビタミンB ₂	0.14mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①沸騰した湯で枝豆を3～5分茹で、さやから取り出す。
- ②①の枝豆と鶏ムネひき肉をボウルに入れ、粘りが出るまで混ぜて、4等分にする。
- ③フライパンにサラダ油をひいて②を並べ、蓋をして弱火で片面3分ずつ焼く。
- ④一度つくねを取り出してフライパンに残った油を拭き取り、よく混ぜたAを入れて弱火にかけ、とろみがつくまで混ぜる。
- ⑤つくねをフライパンに戻し、タレを絡めたら出来上がり。

このレシピのポイント

夏が旬の枝豆を入れた彩りの良いつくねです。枝豆のプチプチ食感を楽しむことができ、甘辛いタレが食欲をそそります！

冷凍の枝豆には塩分が含まれるものもありますが、真水に10～15分浸すことで、塩抜きができます。

フラワー作

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