

ひじき入りつくね



【材料】 1人分

ひじき（乾燥） 大さじ1/2
（1.5g→戻して12g）
玉ねぎ 1/2個（80g）
人参 1cm（10g）
鶏ミンチ 50g
片栗粉 大さじ1
ごま油 小さじ1
B 醤油・みりん・酒 各小さじ1

【作り方】

- ①ひじきは水で戻し、水けをきる。玉ねぎと人参はみじん切りにして耐熱皿に入れ、ラップをかけて600wのレンジで2分加熱し、冷ます。
- ②①と鶏ミンチをよくこねて小判型に成形し、表面に片栗粉をまぶす。
- ③ごま油をフライパンに熱し、②を両面焼く。ふたをして中までしっかり加熱する。竹串をさして透明の汁が出ればOK。
- ④③の火を一旦切り、Bを混ぜてフライパンに入れ、火をつけてからめる。

ひとこと

ひじきを入れることで栄養価アップはもちろん、噛む回数も増えます。お弁当やおつまみにおすすめです。

(1人分)

| エネルギー (kcal) | たん白質 (g) | カルシウム (mg) | 炭水化物 (g) | 食物繊維 (g) | 食塩 (g) |
|-----------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-----------|
| 219 | 10.3 | 42 | 19.6 | 2.3 | 1.0 |



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

