

## ふんわり鶏つくね

	<b>材料(2人分)</b>						
	鶏ひき肉	100g	絹豆腐	75g	長ねぎ	1/4本	
a	すりおろし生姜	小さじ1	酒	小さじ1/2	片栗粉	大さじ1/2	
	塩コショウ	少々	ごま油	大さじ1	b	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1	しょうゆ	大さじ1		砂糖	大さじ1
	白ごま	少々					
<b>1人分の栄養量</b>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム		
	231 kcal	11.5g	14.3g	1.3g	39 mg		



### 作り方

1. 鶏ひき肉に豆腐(水切り不要)、みじん切りした長ねぎ、aの調味料を入れ混ぜる。
2. 1を4等分し、円形に成形する。
3. フライパンにごま油を熱し、2を両面こんがり焼く。
4. 3にbの調味料を入れ、返しながらたれにとろみがつくまで煮詰める。
5. 器に盛りつけ、ごまを散らす。



### コメント

- ・ 鶏ひき肉と豆腐でたんぱく質が摂れます。  
歯茎でも、やわらかく食べやすいです。