

麻の実のみそつくね



1人分栄養素

エネルギー	362kcal
たんぱく質	25.7g
脂質	23.2g
炭水化物	9.6g
食物繊維	5.2g
食塩	0.9g

材料には、7大アレルゲン※のうち下記を含みます。ただし、調味料については、各商品をご確認ください。

卵

※卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば

材料〈2人分〉

鶏ももひき肉…150g	みそ……………大さじ1
塩……………少々	麻の実……………大さじ1
こしょう……………少々	サラダ油……………小さじ2
おから……………60g	マヨネーズ……………大さじ1
卵……………1個	七味唐辛子……………適量

作り方

- ① ボールに鶏ひき肉、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ② ①に、おから、卵、みそを順に入れ、混ぜ合わせて形成し、片面に麻の実を付ける。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、麻の実を付けた面を下にして焼く。両面に焼き目を付けた後、中に火が通るまで蓋をして蒸す。
- ④ ③を皿に盛り付け、マヨネーズを添える。お好みで七味唐辛子を振る。

料理のポイント

お肉の量を減らして、おからを使用することでカロリーを抑え、外はサクサク、中はふんわりとした食感に仕上がります。お好みでおからの量を調節して調理することもできます。