



梅やぼん酢でさっぱりと！

和風そうめんつくね

〔材料〕 1人前

鶏ひき肉	150g
絹ごし豆腐	75g
大葉	2枚(2g)
そうめん(乾)	20g
梅肉	30g
かつお節	3g
ポン酢	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1

このレシピのポイント

暑い季節にちょうどいい料理です！
梅おかかやポン酢でさっぱりと食べることができ、また梅に含まれるクエン酸により、暑さで疲れた体の疲労回復にもつながります！



調理時間 **25分** 食塩相当量 3.9g カロリー 443kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	30.4g	食物繊維	2.1g
脂質	23.2g	ビタミンE	2.2mg
炭水化物	27.1g	トリプトファン	414mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

〔作り方〕

- ①そうめんを手で1cmほどに折って平皿などに敷く。
大葉は茎を取って1cm幅に切る。
- ②ボウルに鶏ひき肉、絹ごし豆腐、①の大葉を入れ、豆腐を崩すように手で混ぜる。
- ③②を食べやすい大きさに丸めて、そうめんを敷いた皿に入れ、表面にそうめんをまぶす。
- ④梅肉とかつお節を混ぜて梅おかかを作り、小皿に盛る。
ポン酢も別の小皿に入れておく。
- ⑤温めたフライパンにサラダ油をひき、③を並べて蓋をして、弱火で4分ほど蒸す。竹串を刺してみ、透明な汁が出るまで火を通し、中火で両面に少し焦げ目をつける。
- ⑥皿に盛り付け、④を添えて出来上がり。

うみ作

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