



ふわ、シャキ食感！！

タケノコ入りヘルシーつくね

【材料】 4人前(8個)

鶏ひき肉	200g
長ねぎの白い部分	半分(20g)
たけのこ水煮	1/2パック(75g)
絹ごし豆腐	1/2丁(150g)
しょうが	1かけ(4g)
ごま油	大さじ1

A	酒	小さじ1
	片栗粉	大さじ1
	塩	0.4g

B	濃口しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ2
	さとう	大さじ1.5
	酒	大さじ1
	片栗粉	小さじ1
	水	大さじ1

このレシピのポイント

たけのこは春が旬の野菜です。たけのこにはチロシンというアミノ酸が豊富に含まれており、アドレナリンなどの物質を合成し、脳が活性化し、集中力の向上が見込めます。

食物繊維も豊富に含まれているので、お通じの改善も期待できます。たけのこのシャキッとした食感と豆腐のふわっとした食感をお楽しみください。

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 1.6g カロリー 195kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	12.0g	食物繊維	1.0g
脂質	10.4g	ビタミンB ₁	0.1mg
炭水化物	13.8g	ビタミンB ₂	0.12mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①長ねぎ、たけのこはみじん切りに、しょうがはすりおろす。
- ②ボウルに①、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、Aを加えて混ぜる。
- ③②を8等分にする。
- ④フライパンでごま油を温め、③の表面に焼き色がつくまで中火で焼く。
- ⑤Bを加え、7分ほど弱火で煮詰めて完成。

ふえなり作

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