



夏野菜を味わう！

夏野菜のつくね詰め

【材料】 2人前

トマト	1個(150g)
なす	1本(150g)
にがうり	1/2本(150g)
木綿豆腐	75g
鶏ひき肉	150g
A だし入りみそ	大さじ1(18g)
濃口しょうゆ	大さじ1(18g)
片栗粉	大さじ1(20g)

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 2.5g カロリー 251kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	16.4g	食物繊維	5.2g
脂質	10.6g	カリウム	823mg
炭水化物	19.2g	ビタミンC	72mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①木綿豆腐を耐熱容器に入れラップをかけずに、電子レンジで2分(500W)加熱して水を切っておく。
- ②トマトとなすを縦半分に切って、器状になるようにスプーンで中身をくりぬき、断面に片栗粉を振っておく。くりぬいた中身はみじん切りにしてポウルに入れておく。にがうりは1cm幅の輪切りにして、わたをスプーンで取り除く。
- ③②のポウルにAと①の豆腐を入れ、豆腐が細くなるまで混ぜ、鶏ひき肉を加えてよく混ぜる。
- ④トマトとなすに③を詰め、熱したフライパンに並べる。にがうりは熱したフライパンに並べてから穴を埋めるように③を詰める。
- ⑤フライパンに蓋をして、弱火で片面5分ずつ蒸し焼きにする。焼き目がついたら器に盛りつけて完成。

このレシピのポイント

夏野菜(トマト・なす・にがうり)と、豆腐を混ぜた鶏つくねで作る、夏にぴったりのおかずです。見た目はボリュームがありますが、野菜などが中心のため、さっぱりと食べられます。卵・乳不使用です。

Maru作

制作：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科