

栄養量：1人前

エネルギー：291kcal  
たんぱく質：15.5g  
脂質：15.7g  
炭水化物：16.1g  
食塩相当量：1.9g  
(付け合わせ込み)



# 鶏つくねの ナッツ焼き

ナッツで食べ応えアップ!!

低脂質・低糖質の鶏肉を使ったつくね

## 鶏つくね

具材

鶏ももミンチ・・・300g  
玉葱・・・60g  
人参・・・20g  
カシューナッツ・・・40g  
豆腐・・・100g

A

砂糖・・・小さじ1  
濃口しょうゆ・・・小さじ1  
味噌・・・小さじ1  
おろし生姜・・・5g  
サラダ油・・・大さじ1/2  
片栗粉・・・少々  
大葉・・・8枚

材料  
(4人分)

## 照焼きのタレ

B 酒・・・大さじ5  
みりん・・・大さじ2

C 砂糖・・・小さじ1  
濃口しょうゆ・・・大さじ1と  
小さじ1/2

付け合わせの作り方は  
裏面に記載

✓ Point

アルコールを飛ばす際、強火で長時間加熱すると火がつくことがあるため注意!

✓ Point

家ではレンジ加熱でOKなので油は必要ありません!

## 照り焼きのタレをつくる

- ① Bをフライパンに入れて加熱し、沸いてきたら弱火にし、1~2分加熱してアルコールを飛ばす。
- ② 火を止め、①にCを入れて一度沸かし、冷ましておく。

## 鶏つくねをつくる

作り方

- ① 玉葱と人参をみじん切りにし、小さじ1の油(分量外)で炒めて冷ましておく。
- ② カシューナッツは大きめにカットし、豆腐はペーパーで水分を取っておく。
- ③ ボウルに具材とAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ ③を8等分に分けて形成し、油を引いたフライパンに並べ、中火で両面に焼き目を付ける。
- ⑤ 両面に焼き目が付いたら、蓋をして弱火で10分程度蒸し焼きにする。中まで火が通ったら、片栗粉を軽くつけて、なじませるように少し焼く。
- ⑥ 照焼きのタレを⑤に入れて絡め、少しトロミがついてきたら、火を止める。
- ⑦ 大葉の上に鶏つくねをのせて盛り付ける。(※写真と少し異なります)