

# とりつくねのきのこあんかけ

## 材料(2人分)

所要時間 20分  
費用目安 500円前後



|        |           |
|--------|-----------|
| 鶏ひき肉   | 200g      |
| 絹ごし豆腐  | 80g       |
| 卵      | 1個        |
| 生姜チューブ | 10g       |
| 片栗粉    | 18g(大さじ2) |
| サラダ油   | 大さじ1      |
| まいたけ   | 60g       |
| しめじ    | 40g       |
| めんつゆ   | 大さじ1      |
| 片栗粉    | 3g(小さじ1)  |
| 小ねぎ    | 適量        |

## 作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジで600W2分加熱、粗熱をとる。
- ② ボウルに①とひき肉、卵、生姜チューブ、片栗粉(18g)を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②を食べやすい大きさに小判型に形を整える。
- ④ フライパンに油をひき、③を並べて焼く。
- ⑤ 両面に焼き色がついたら料理酒を少量(分量外)加え、蓋をして弱火で3分程蒸し焼きにする。
- ⑥ 別のフライパンに、石づきをとってほぐしたまいたけとしめじ、めんつゆ、水 ml(分量外)を鍋に加え火にかける。(沸騰後弱火で3分蒸し焼き)
- ⑦ 全体がしんなりしてきたら、小さじ1の水で溶いた片栗粉(3g)を入れてとろみをつける。お皿に盛り付けたつくねにあんをかけ、ねぎを散らして完成。

(1人分)

## ポイント・アドバイス

今回は誤嚥予防に、きのこあんをのせた豆腐入りとりつくねのレシピです♪とりつくねに豆腐を加えることで、柔らかくふわふわに仕上がります。  
また、きのこには腸内環境を整える働きのある不溶性食物繊維が豊富に含まれます。  
お好みの食材であんかけにしていいただいても構いません♪ぜひお試しください。

エネルギー 364kcal

たんぱく質 24.8g

脂質 22.6g

炭水化物 14.3g

食塩相当量 1.2g

食物繊維 2.0g