【ふんわり鶏つくね】レシピ

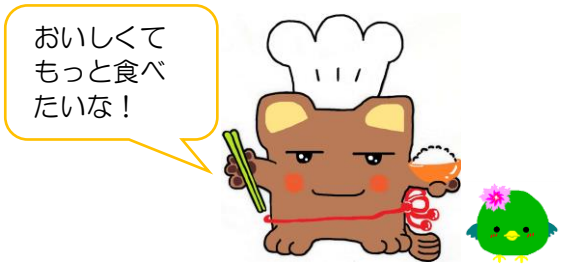
【 材料　４人分 】

	材　料	（４人分）
A	鶏挽肉	240g
	しぼり豆腐	120g
	玉ねぎ	1/2 個
	卵	M サイズ１個
	パン粉	１カップ
	塩、こしょう	少々
	スキムミルク	30g
	油	大 1/2
B	醤油	小２
	砂糖	大１と小１
	みりん	小１
	水	90cc
	片栗粉	小２

※ご家庭で作りやすいよう、分量等を一部変更しています。

栄養価＜１人＞

エネルギー	165cal	脂質	7.8g
たんぱく質	12.1g	食塩	0.6g



【 作り方 】

① 玉ねぎはみじん切りにする。
② Ａをボウルに入れ、良くこね合わせる。さらにスキムミルクを加えて混ぜる。
③ ②を小判型にして焼く。
④ Ｂの調味料を合わせてタレを作り、水溶き片栗粉でとろみをつける。
⑤ 焼きあがったつくねにタレをかける。

☆ポイント☆

・豆腐が入ることでふんわり柔らかな食感と甘いタレを好む園児が多くとても人気があるメニューです。
・カルシウムが豊富なスキムミルクを使っています。
・ニンジンや、キノコ類などの野菜を細かく切って混ぜてもおいしくできます。