

食育指導員考案！暑さ乗り切るお手軽レシピ //

主菜



栄養価（1人分）
エネルギー 310kcal
たんぱく質 24.0g
食塩相当量 2.6 g
野菜量 3g

鶏ミンチとひよこ豆の梅シソつくね

材料（2人分）

鶏ひき肉	200g	【合わせ調味料A】	
ひよこ豆の水煮	100g	・生姜チューブ	2cm
はんぺん	100g	・酒	小さじ1
大葉	5枚	・濃口しょうゆ	小さじ1
はちみつ梅干し	3個	・コンソメ顆粒	小さじ1/2

作り方

- (1) はんぺんはちぎっておく。大葉は刻み、梅干しは種を取っておく。
- (2) ビニール袋に、鶏ひき肉、水切りしたひよこ豆、はんぺんを入れ、豆を粗く潰しながら揉みこむ。
- (3) (2) に大葉、梅干し、Aを加えて全体が混ざるようによく揉みこむ。
- (4) (3) をスプーン2本で丸めて形を整え、サラダ油をひいたフライパンで両面色づくまで焼く。

POINT

ビニール袋を使った簡単時短メニュー。梅干しのさっぱり感と大葉のさわやかな風味をお試しください。

管理栄養士からの熱中症予防のポイント

肉、豆、はんぺんと色々な種類の食材からたんぱく質をとれる一品。冷めてもふわふわ食感で食べやすく、作り置きして物足りない時にちょい足しするのもおすすめです。

