

「しそ巻きつくね」と「もやしのカイワレのツナサラダ」

★レシピのポイント★

つくねは包丁を使わずキッチンばさみを使って作れるので、料理が初めてという方でも挑戦しやすいレシピです。しそを巻くことで彩りが良くなります。

サラダは茹で野菜にツナと調味料を和えるだけなので、あと一品欲しいときにもおすすめです。



しそ巻きつくね

(調理時間：20分 費用目安：130円前後)

材料	1人分	4人分
鶏ひき肉	75g	300g
えのき	25g	1/2袋(100g)
A パン粉	5g	20g
塩	少々	ひとつまみ
じゃがいも	25g	中1個(100g)
しそ	4枚	16枚
サラダ油	小さじ1弱	大さじ1
醤油	小さじ1弱	大さじ1
みりん	小さじ1弱	大さじ1
B 酒	小さじ1弱	大さじ1
砂糖	小さじ1弱	大さじ1
水	大さじ1弱	1/4カップ(50cc)

もやしとカイワレのツナサラダ

(調理時間：10分 費用目安：65円前後)

材料	1人分	4人分
もやし	1/4袋(50g)	1袋(200g)
かいわれ大根	1/2パック(25g)	2パック(100g)
ツナ缶	1/4缶	1缶
マヨネーズ	小さじ1弱	大さじ1
A ポン酢	小さじ1/2	小さじ2
ねり辛子(チューブ)	少々	2cm

栄養価 (1人分)

しそ巻きつくね

エネルギー238kcal たんぱく質15.4g 脂質12.4g
炭水化物14.4g 食塩相当量1.0g

もやしとカイワレのツナサラダ

エネルギー82kcal たんぱく質4.6g 脂質6.3g
炭水化物2.6g 食塩相当量0.4g

1



えのきは株元を切り落とし、7mm長さで切る。

2



Aをボウルに入れ、じゃがいもをすりおろして加える。

3



全体をよく混ぜ合わせて肉だねを作る。16個(1人分4個)の小判型を作り、1枚ずつしそを巻く。

4



フライパンに油を引き、火をつける前に3を並べ、片面2〜3分ずつ中火で焼く

5



両面に焼き色がいたら、合わせたBの調味料を加え、とろみがつくまで加熱して出来上がり。

6



もやしと、根を切り落としたカイワレ大根を洗い、ざるにあげる。

7



鍋に塩(分量外)を入れた湯を沸かし、6を塩ゆでし、ざるにあげる。

8



大きめのボウルにAの調味料とツナ缶を缶汁ごと入れる。

9



8のボウルに水気を絞った7の野菜を入れ、全体をよく合わせて出来上がり。