



でき 適しおレシピ

しょうがの香りと
チーズのうまみでおいしく減塩!



主菜 凍み豆腐入りつくね

〈材料(2人分)〉

鶏ひき肉…100g 凍み豆腐…2枚 玉ねぎ…1/4個
とろけるチーズ…40g 油…小さじ1 ケチャップ…適量

A しょうが…5g しょうゆ…大さじ1/2 酒…大さじ1/2
塩…少々 こしょう…少々 片栗粉…大さじ1 卵…1/4個

〈作り方〉

- 1 凍み豆腐はお湯でもどし、水分を軽くしぼってみじん切りにする。玉ねぎもみじん切りにする。
- 2 ポウルに凍み豆腐・ひき肉・玉ねぎとAをいれて、ねばりがでるまで混ぜる。
- 3 2を小判型にまとめる。(1人分…2個)
- 4 フライパンに油をひき、中火でふたをして蒸し焼きにする。焼き色がついたら、裏返して焼く。
- 5 とろけるチーズをのせてふたをして、チーズを溶かす。
- 6 ケチャップをかける。

※ケチャップはかけなくてもOK。塩分をさらに控えることができます。



調理時間 15分

エネルギー 262kcal 食塩相当量 1.5g

レシピ協力/福島市食生活改善推進員協議会

※「適しお」とは、福島市が推進している「健都ふくしま創造事業」の食環境整備における減塩の取り組みを進めるためのキャッチフレーズです。

福島市食育推進委員会・福島市