



ととのうごはん

Recipe. 14

やさしい和のごちそう

おから入り やわらかつくね きのこあんかけ

食物繊維たっぷりのおからを入れたヘルシーつくね

調理時間 30分 | 2人分

#高たんぱく #コレステロール低下
#抗酸化作用

栄養価(1人分)

エネルギー	391kcal	脂質	22.7g
たんぱく質	24.6g	塩分	2.2g
糖質	13.1g		



献立を彩るプラス1品
**具だくさん
みそ汁**

調理時間 20分 | 2人分

栄養価(1人分)

エネルギー	117kcal	脂質	4.9g
たんぱく質	3.8g	塩分	1.9g
糖質	13.3g		

材料

〈A〉キャベツ	1枚
※2cm角に切る	
玉ねぎ	1/3個
※繊維に沿って1cm幅にきる	
じゃがいも	1/2個
※乱切りにする	
ブチトマト	6個
※ヘタを取る	
ごま油	大さじ1/2杯
みそ(淡色)	大さじ1杯と1/2
だし汁	400cc

- 作り方**
- 鍋にごま油を入れ、Aを入れる。ごま油がなじんで玉ねぎが透明になったら、だし汁を加える。
 - ①の野菜が柔らかくなったら、ブチトマトを加える。ひと煮たちしたら火を止め、みそを溶き入れ、沸騰直前まで温める。

材料

〈A〉	えのき	1/2パック
おから(生)	50g	※石づきを取り、4cm長さに切り、ほぐす
鶏ミンチ	200g	
卵	1個	人参 1/4本
玉ねぎ	1/4個	※4cm長さの拍子木切りにする
※みじん切りにする		
芽ひじき	大さじ1/2杯	〈C〉
※ひじきは水で戻して水気を切っておく		だし汁 200cc
青ねぎ	1本	酒 大さじ1杯
※小口切りにする		みりん 大さじ1杯
塩	小さじ1/4杯	醤油 大さじ1/2杯
		塩 小さじ1/4杯
サラダ油	大さじ1	〈D〉
(焼き用)		片栗粉 大さじ1杯
		水 大さじ2杯
〈B〉		※混ぜて水溶き片栗粉にする
しめじ	1/4パック	
※石づきを取り、ほぐす		
しいたけ	2個	
※石づきを取り、薄切りにする		

作り方

- ボウルにAをすべて入れ、粘りがでるまでよく混ぜる。
- ①を6等分に丸める。
- フライパンを中火にかけてサラダ油を入れ、②を入れる。焼き色がついたら裏返して蓋をし、弱火にして3分ほど加熱する。中まで火が通ったらお皿に盛る。
- ②のフライパンに、Bを入れ、1分ほど炒める。Cを入れて煮立たせ、人参が柔らかくなったら、Dでとろみをつける。③の盛りつけたつくねの上にかける。



お気軽にご相談ください ■お問い合わせは ダスキンフランチャイズチェーン加盟店

ホームページで
安心、快適な暮らしをサポートする
アイデアや情報、商品をチェック!



株式会社 **ダスキン**

訪販グループヘルスレント事業部
〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33
ダスキンホームページ www.duskin.jp

ヘルスレントホームページ
<https://healthrent.duskin.jp/>
ダスキンコンタクトセンター

0120-100100
(8時~20時・年中無休)



ヘルスレント