

余ったお米を入れて作れる♪

マヨおろしで食べる旨味たっぷり米つくね

■材料（4人分）

【肉だね】

鶏ひき肉・・・・・・・・・・250g
やげんひき肉・・・・・・・・・・50g
冷や米・・・・・・・・・・200g
玉ねぎ・・・・・・・・・・50g
片栗粉・・・・・・・・・・少量

【調味料】

おろしニンニク（生）・・・・10g
おろし生姜（生）・・・・10g
卵・・・・・・・・・・1個
トマトケチャップ・・・・15g
めんつゆ（3倍濃縮）・・・・15cc
鰹節・・・・・・・・・・5g
サラダ油・・・・・・・・・・適量
【付け合わせ】
パプリカ赤・・・・・・・・・・80g
パプリカ黄・・・・・・・・・・80g
ほうれん草・・・・・・・・・・180g
マヨネーズ・・・・・・・・・・10g

1人分 食塩相当量

1.2g

《1人分の栄養価》

エネルギー：346kcal
たんぱく質：18.2g
脂質：18.8g
炭水化物：31.0g



【マヨおろし】

大根・・・・・・・・・・160g
マヨネーズ・・・・・・・・・・30g
砂糖・・・・・・・・・・4g
塩・・・・・・・・・・1g
すだち・・・・・・・・・・1個

■作り方

- ① 鶏ひき肉とやげんひき肉をボウルに入れて粘りが出るまで混ぜる。
- ② 冷や米と調味料を①に入れて混ぜた後、玉ねぎをみじん切りし片栗粉をまぶしたものを軽く混ぜ合わせる。
- ③ ②を成形しフライパンにサラダ油をひいて強火にかけ、焼目がついたらひっくり返して蓋をして弱火で10分蒸し焼きにする。
- ④ ほうれん草とパプリカを食べやすい大きさに切り、③のフライパンを洗わずにマヨネーズを入れて炒める。
- ⑤ 大根をすりおろして味付けをしスダチを絞り混ぜて、器にそれぞれ盛り付ける。

■減塩ポイント・アイデア

ひき肉にお米を混ぜて作るつくねは、ご飯いらずとも食べれます。

塩分を補う為に、鰹節を加えて旨味足して玉ねぎに片栗粉をまぶしたものを入れることで仕上がりがジューシーになります。つくねを焼いたフライパンも洗わずに付け合わせを炒めることでひき肉から出た鶏肉の旨味を野菜に吸わせています。又、さっぱりした大根おろしにマヨネーズのコクとスダチの酸味を加え見た目もキレイで真っ白な仕上がりにしました。

■レシピ考案：野口 大輔