

さば缶と豆腐のつくね風

■材料（4人分）

水煮さば缶・・・1缶
木綿豆腐・・・1丁
ねぎ・・・20g
ごぼう・・・50g
A 白いりごま・大さじ1
A 減塩みそ・大さじ1
A 酒・・・大さじ1
A しょうが・・・少々
A 薄力粉・・・大さじ2
A 卵・・・1/2個
油・・・大さじ1
B 砂糖・・・砂糖小さじ2
B 減塩醤油・・・大さじ1
B 片栗粉・・・大さじ1

【添え野菜】
ミニトマト・・・8個
レタス・・・60g
スナップエンドウ・・・8本

1人分 食塩相当量

1.4g

《1人分の栄養価》
エネルギー：271kcal
たんぱく質：20.2g
脂質：15.0g
炭水化物：16.9g



■作り方

- ① 豆腐はペーパータオルで包み重しをして水気を切る。
- ② ねぎは小口切り、ごぼうは斜め切りにしボイルする。
- ③ ボウルに①を入れて潰し、②と缶汁を切ったさば缶を入れ A の調味料を加えよく混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を熱し③を食べやすい大きさに分け両面をきつね色になるまで焼く。
- ⑤ 鍋に B を入れあんを作る。
- ⑥ 添え野菜と④を盛り、⑤のあんをかけて完成。

■減塩ポイント・アイデア

減塩みそと減塩醤油を使用し、簡単に。

■レシピ考案：なかメイト木沢支部

