

## 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