

旬の食材を使えば減塩でも美味しく。生姜の風味がアクセントになります。

主 菜

新玉つくね

《材料：2 人分》

・新玉ねぎ	1 個
・鶏ひき肉	150 g
・生姜	1 かけ
・塩	小さじ 1/3
・かたくり粉	大さじ 2
・オリーブオイル	大さじ 1
・水	1/2 カップ
・ポン酢しょうゆ	} お好みで
・からし	

- ① 玉ねぎは 1.5 cm 角に切り、塩と共にポリ袋に入れてもむ。しんなりしてきたら、かたくり粉を入れて全体にまぶす。
- ② ①にひき肉と、すりおろした生姜を加え、さらによく混ぜる。袋をあけて中身を食べやすい大きさに丸める。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ火にかけ、②を焼く。両面焼き色がついたら水を加え、ふたをして 5～10 分蒸し焼きにする。
- ④ ふたを取り、余分な水分を飛ばしたら器に盛る。

※好みでポン酢しょうゆ、からしをつけて食べる



栄養価計算・・1 人分 <調理時間：約 20 分>

エネルギー：239 kcal 食塩相当量：1.2 g

問い合わせ先 宗像市健康づくり課 電話：0940-36-1187