



今月の料理 食生活改善推進協議会

〈主菜〉 えのきのみそつくね

えのきは食感を出すため長めに切ります。小さなお子さんには、短めに切って食べやすくしてあげましょう。冷めてもおいしいので、お弁当などにも向いています。ブロッコリーの芯は皮をむいて、食べやすい大きさに切って小房と一緒に火を通すとおいしくいただけます。

材料(4人分)

えのきだけ……………100g	A	酒……………大さじ1・1/2
ブロッコリー……………1/2個		片栗粉……………大さじ1・1/2
鶏ひき肉……………300g		みそ……………大さじ1
サラダ油……………小さじ2		

● 1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
216kcal	15.5g	13.4g	25mg	0.7g

作り方

- ① えのきだけは3cm長さに切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ② ボウルに鶏肉、えのきだけ、Aを入れてよく練り混ぜ、8等分にして小判型にととのえる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を並べ入れる。焼き色がつくまで約3分焼く。裏返してブロッコリーを加え、ふたをして2～3分蒸し焼きにする。