



お米のレシピ supported by 全農

豆腐でヘルシー♪

ふんわり鶏つくねのお月見丼

(1人分) エネルギー552kcal / タンパク質25.1g / 炭水化物63.7g / 塩分2.3g / 食物繊維0.8g



食材(1人分)

ご飯	茶碗1杯分(150g~200g)
鶏ひき肉	80g
木綿豆腐	80g
塩	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/2
大葉	1枚
うずらの卵	1個
サラダ油	小さじ1
[ソース]	
・みりん	小さじ2
・しょうゆ	小さじ1
・水	小さじ1

作り方

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包み、お皿にのせて600Wの電子レンジで約2分間加熱する。キッチンペーパーをはがし、完全に冷えるまで置いておく。
- ② ボウルに①の豆腐、塩、こしょう、しょうゆを入れ、スプーンでよく混ぜる。さらにひき肉を加え、スプーンで生地がねっとりするまで混ぜたら、直径7~8cmの丸形に整えて平らにし、中央部分を直径2cmほどくぼませる。
- ③ 油を入れてフライパンを熱し、②のつくねを入れて中火で約1分間加熱し、ふたをしたら弱火で約8分間加熱する。水を加え、みりん、しょうゆを加えてとろみがつくまで煮からめる。
- ④ 丼にご飯を入れ、大葉をしき、その上に③をのせ、フライパンに残ったソースをかける。中央にうずらの卵をのせる。

完成イメージ



目安調理時間
約15分

NO RICE NO LIFE PROJECT

お米についての情報いろいろ！
レシピ動画も載っています



経済連 |

全農 |

