

【低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）】 つくね丼（作り置きアレンジ）



レシピのポイント

【栄養成分】

- 1皿分 たんぱく質 10.8g、脂質 16.9g、炭水化物 98.9g、食物繊維 8.7g、カリウム 380.6mg、リン 128mg
- 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）を使用したレシピ「作り置きつくね」を使用したアレンジメニューです。
- れんこんの食感がクセになるつくねに、甘辛いたれをからめてお召し上がり下さい。

材料（1皿分）

作り置きつくね（別途レシピ有）	4個 (120g)
長ねぎ（7cm幅）	30g
ししとう	4本 (20g)
サラダ油	小さじ1
----- (A) -----	
しょう油	6g
砂糖	3g
みりん	6g

★やさしくクケア サトウの低たんぱくごはん 1/25 180g	1個 (180g)
きざみのり	少々
炒りごま	少々

★はハウスギャバン取り扱い商品です

作り方

調理時間 **15** 分

- ① 「やさしくクケア サトウの低たんぱくごはん 1/25」と「作り置きつくね」を温めておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、長ねぎ、ししとうを色よく焼く。
- ③ (A) を小鍋等で温めておく。
- ④ 器に①の「やさしくクケア サトウの低たんぱくごはん 1/25」を盛り、「作り置きつくね」、②のをせ、仕上げにきざみのり、炒りごま、③のたれをかける。

栄養価（参考値）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
合計	571	10.8	16.9	98.9	1.5
1皿分	571	10.8	16.9	98.9	1.5

参考原価

合計	約 398.8 円
1皿分	約 398.8 円