

【低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）】 作り置きつくね（8個分）



材料（8個分）

★やさしくラクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品） 乾燥タイプ 500g	30g
水（戻し用）	75g
-----（A）-----	
鶏ひき肉	100g
れんこん（すりおろし）	40g
しょうが（すりおろし）	10g
酒	5g
塩	0.8g

サラダ油	大さじ 1

★はハウスギャバン取り扱い商品です

レシピのポイント

- つくね 8 個分約 240g（1 個あたり約 30g）
- 画像はつくね 4 個分です。
- 【栄養成分】
- 8 個分（約 240g） たんぱく質 18.4g、脂質 24.2g、炭水化物 34.2g、食物繊維 14.7g、カリウム 450.1mg、リン 149.2mg
- 1 個分（約 30g） たんぱく質 2.3g、脂質 3.0g、炭水化物 4.3g、食物繊維 1.8g、カリウム 56.3mg、リン 18.7mg
- 「作り置きおかず」として、1 切れずつ冷凍しておくとう便利です。
- れんこんをいれることで冷めてもやわらかくふっくらとお召し上がりいただけます。
- 味のアクセントにしょうがを加えています。
- ①は下記の方法でも湯戻しできます。
- ・耐熱容器に「やさしくラクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ」、熱湯を加え、ラップをしてそのまま蒸らす（約 18 分）。

作り方

調理時間 約 **15** 分

- ① 耐熱容器に「やさしくラクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ」と水を入れ、ラップをして電子レンジで温め（目安：500W50 秒・600W40 秒）、そのまま蒸らしておく（約 5 分）。
- ② ボウルに①、（A）を入れてよくこねる。8 等分に分け成形する。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を並べ両面焼く。

栄養価（参考値）

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
合計	387	18.4	24.2	34.2	1.2
1 個分	48	2.3	3.0	4.3	0.2

参考原価

合計	約 209.3 円
1 個分	約 26.2 円