

食感が楽しい♪ 2種のつくね

25
分

調理時間



枝豆とナッツの食感、かつおだしの風味とコンソメのコクをひと口ごとに楽しめる贅沢なつくねです♪

レシピ考案者

Wants

TGN
管理栄養士

高谷典子

1人分

たんぱく質 33g 塩分 1.7g
野菜摂取量 65g エネルギー 597kcal

材料(2人分)

鶏ひき肉	250g
玉ねぎのみじん切り	1/2 個分 (95g)
溶き卵	1 個分
ホールコーン缶	大さじ 1
ゆで枝豆(さやから出したもの)	大さじ 1・1/2
「お塩控えめの・ほんだし®」	小さじ 1
ミックスナッツ・砕いたもの	大さじ 3
A 粉チーズ	大さじ 2
「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ	小さじ 1/2
みりん	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 1/2
B 砂糖	小さじ 1
片栗粉	小さじ 1/3
こしょう	少々
いり白ごま	適量
「AJINOMOTO サラダ油」	大さじ 2

作り方

- ① ボウルにひき肉、玉ねぎのみじん切り、溶き卵を入れて粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、タネを作る。
- ② 別のボウルに①のタネ半量を入れ、コーン、枝豆、「お塩控えめの・ほんだし®」を加えてもみ込み、4等分にして形を整える。
- ③ ①の残りのタネ半量に、ミックスナッツ、Aを加えてもみ込み、4等分にして形を整える。
- ④ フライパンに油を熱し、②、③を入れて焼く。焼き色がついたら裏返し、フタをして、弱火で3~4分焼いていったん取り出す。
- ⑤ 同じフライパンにBを入れて熱し、フツフツとしたら、④を戻し入れ、ごまを加えて全体に煮からめる。