



【梅風味つくね】



| 1人あたりの栄養価 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食塩量 (g) |
|-----------|--------------|-----------|--------|---------|
| | 172 | 12.5 | 11.7 | 0.4 |

材料 (2人分)

- 鶏ひき肉…160 g
- 青しそ…10枚
- えのき…1/2袋
- 梅肉…小さじ1 (梅干し小1~2個分)
- サラダ油…少々



作り方

- ①青しそとえのきはみじん切りにする。
- ②ボウルに鶏ひき肉、梅肉、①を入れて混ぜる。
- ③②を一口大に丸め、フライパンにサラダ油をひいて両面焼く。

梅肉を柚子こしょうにかえても美味しいよ♪



ポイント!

つくねに青しそなどの香味野菜を加えることで、梅肉の塩分だけで満足感のある味付けに♪減塩になる◎