



つくねのもみじおろし

H28 箕輪西小学校



〈秋野菜ともみじメニュー〉

- ・ご飯
- ・つくねのもみじおろし
- ・きゅうりと玉ねぎと
カニカマのマヨ和え
- ・秋野菜のクリームスープ
- ・りんご
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

豆腐が入っているのでヘルシーでおいしいです。もみじおろしの赤唐辛子が辛い場合は、赤パプリカや人参に代えてもおいしいです。

■材料 / 4 人分

〈つくね〉	
豚ひき肉	200g
卵	1 個
木綿豆腐	50g
長ネギ	40g
しょうが	4g
酒	4g
薄口しょうゆ	7g
塩・こしょう	適量
パン粉	12g
みそ	6g
砂糖	2g
みりん	4g
サラダ油	適量
〈もみじおろし〉	
大根	10cm 位
赤唐辛子	1 本

■作り方

〈つくね〉

- ① 木綿豆腐は、ふきんに包んで軽く水を絞る。
長ネギ・しょうがは、みじん切りにする。
- ② ボールに、豚ひき肉・卵・①と A の調味料を入れ、粘りが出るまで混ぜ、小判型に丸める。
- ③ フライパンに油を熱し、②を並べて中火で2～3分焼き、こんがりと焼き色がついたらひっくり返し、裏面も蓋をして3～4分焼く。

〈もみじおろし〉

- ① 大根の皮をむき、菜箸でつきぬけないように穴を開ける。
- ② 種を取った赤唐辛子を菜箸に差し、大根の穴に埋め込む。
- ③ おろし金で赤唐辛子ごとすりおろし、つくねにのせる。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 237kcal たんぱく質 12.5g 脂質 16.9g 炭水化物 6.9g 食塩相当量 0.9g