

わいわい健康大作戦（調理実習編）にて実施したメニューの一品です。

お家でも作ってみませんか？

### 竹の子つくねと油揚げの煮物（2人分）

A	鶏ひき肉	120g
	竹の子（水煮）	50g
	白ねぎ	25g
	片栗粉	大さじ1
	酒・ごま油	各小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2
	生姜汁	少々
	卵	1個
	京油揚げ	1/2枚
	水菜	70g
だし汁	1.5カップ	
しょうゆ	大さじ1/2	
塩	少々	
みりん	大さじ1/2	
砂糖	小さじ2	
酒	大さじ1/2	

エネルギー251Kcal たんぱく質 20.7g

塩分 1.2g



### 作り方

1. 水煮竹の子は粗みじん切り、白ネギはみじん切りにしておく。
2. 1と残りのAをよく混ぜ合わせ、練り合わせる。（卵は固さを見ながら調節する）
3. 水菜は熱湯でサッと茹で、5cm長さに切っておく。
4. 京油揚げは熱湯にサッと入れて油ぬきし、粗熱をとって半分に切ってから2~3cmに切っておく。
5. 鍋に1人当たり3~4個当てるに団子状にした2をそっと入れて煮立てる。
6. 5の外側が固まってきたら4の京油揚げを加えふたをして弱火で10分程度煮込む。
7. つくねに火が通ったら、水菜も加え、サッと煮る。

### ひとことアドバイス

鶏肉はアミノ酸バランスが良い上、消化吸収率も高い非常に良質なたんぱく質を豊富に含み、なおかつヘルシーでフレイル予防のための筋肉保持にも効果的で病後の体力回復にも有効です。さらにビタミンAも豊富で、粘膜を強くし、細菌感染を防止する働きをします。鮮度は牛や豚よりも早く落ちるので、早めに消費するようにしましょう。



わいわい健康大作戦（調理実習編）  
参加申し込みは健康づくり課まで  
TEL072-920-7381

Web 予約  
はこちら

