

アスパラつくね



こねぎまっき

つくねにはこねぎも入っています。
アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は
疲労回復効果があります。お弁当のおかずにも
おすすめです！

作り方

材料(2人分)

- アスパラガス 50g (細め4本)
- 鶏ひき肉 200g
- こねぎ 10g
- おろししょうが 1g
- 塩 少々
- 片栗粉 適量
- しょうゆ 小さじ1と1/2
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1/2
- サラダ油 小さじ1
- 白いりごま 少々

- ①アスパラガスは根元の硬い部分を切り、半分に切る。
こねぎは小口切りにする。
- ②ボウルにひき肉、こねぎ、しょうが、塩を入れ、粘りが
出るまでよく混ぜ合わせ、8等分にする。肉ダネを
アスパラガスに巻きつけ、片栗粉を薄くまぶす。
- ③フライパンにサラダ油をひき、中火で焼く。焼き色が
ついたら弱火で3分焼く。
- ④しょうゆと酒、みりんを加え、全体にたれを絡めなが
ら1分ほど焼く。
- ⑤最後に白いりごまをかけたら完成。

エネルギー：236kcal 塩分：1.3g 野菜の量：30g