

こんにゃく入り豚つくね



栄養成分（1人分）

エネルギー	234kcal
たんぱく質	17.6g
脂質	17.5g
炭水化物	0.9g
食物繊維	0.7g
カルシウム	57mg
鉄分	1.1mg
塩分	1.0g

材料（4人分）

豚ひき肉	300g
こんにゃく	100g
大葉	10枚
プロセスチーズ	20g
卵	1個
塩	小さじ1/2
サラダ油	小さじ2

作り方

1. こんにゃくは塩で揉み5分程茹でて、水でよく冷ましたら、水気をふきとって5ミリ程度のみじん切りにする。
2. 大葉とプロセスチーズをみじん切りにする。
3. サラダ油以外の材料をボウルに入れ、よくこねる。
4. サラダ油を引いたフライパンで、中まで火が通るまで両面焼く。

レシピのポイント

豚ひき肉で作るつくねや肉団子は、脂質が多くなってしまいます。単純にひき肉の量を減らせば脂質を減らすことができますが、それだとボリュームがなくなってしまうので、代わりに野菜やこんにゃくなどを入れてかさ増ししましょう。

こんにゃくを入れるとコリコリとしていて、軟骨入りつくねのような食感を楽しめます。ぜひお試しください。