［大豆いりつくね］

食材料	4人分量(g)	【目安量】	作り方
油	12	大1	①大豆の水煮の水気をきり、フォ
鶏ひき肉	120		ークの背や手でつぶしておく。
大豆（水煮）	80		②野菜をみじん切りにする。
玉葱	40	1/5個	②鶏ひき肉から牛乳までを混ぜ合わ
にんじん	30	1/5本	せ、ねばりがでるまでよく練る。
パン粉	20		③小判型に成型し、火にかけたフラ
しょうゆ	6	小1	イパンに油をなじませたところに並
牛乳(調理用)	20		べ、蓋をして両面焼く。
┌ さとう	18	大2	④Aをあわせて加熱し、火を止め、
│ しょうゆ	18	大1	水溶き片栗粉を入れて再び加熱
A │ 酒	5	小1	してとろみをつける。
│ みりん	9	大1/2	焼きあがったつくねにかける。
└ 水	15	大1	
片栗粉	3	小1	
水	5	小1	

栄養価（1人分）		
エネルギー	170	kcal
たんぱく質	10.1	g
脂質	7.3	g
カルシウム	28	mg
食塩相当量	0.9	g

野菜と大豆の入った、ヘルシーなつくねです。肉団子のように小さくすれば、火も早く入り、小さな子も食べやすいです。