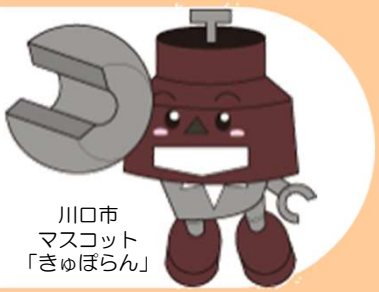
ふわふわ鶏つくね



10分

1人分の栄養価
エネルギー：216kcal
たんぱく質：20.6ｇ
食塩相当量：0.9ｇ

材料（2人分）

鶏ひき肉……150ｇ
絹ごし豆腐……150ｇ（1/2丁）
粉末鶏がらスープ…小さじ1/2
卵……1個
めんつゆ……大さじ1/2（3倍濃縮）
ごま……小さじ1/2

作り方

① 卵は卵黄と卵白に分けておく。

② ポリ袋に鶏ひき肉、絹ごし豆腐、粉末鶏がらスープ、卵白を入れ袋の上から揉むようにして混ぜる。

③ 袋の角をハサミで切り、耐熱容器に絞り出して表面を平らに整える。
（今回は直径15cmの深皿を使用）

④ ふんわりとラップをかけ、600Wのレンジで６分間加熱する。

⑤ めんつゆを回しかけ、卵黄とごまをトッピングする。

ポイント

- 洗い物も少なく、火も使わないお手軽なレシピです♪
- たんぱく質たっぷりで、フレイル予防や筋トレ中のかたにも◎
- 加熱中に膨らむので、大きめの耐熱容器を使うのがおすすめです。
- 火の通りを確認し、必要に応じて加熱時間を調整してください。