

# 鶏つみれのおでん



## 材料 4人分

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	245 kcal
水分	360 mg
たんぱく質	13.6 g
カリウム	549 mg
リン	127 mg
食塩	1.9 g

(A)	鶏ひき肉	200g
	生姜チューブ	2cm
	卵	1/2個
	片栗粉	大さじ1
	酒	小さじ2
	塩	小さじ1/4
	大根	1/3本
	こんにゃく	1/2枚 (約150g)
	じゃがいも	2個
	餅巾着	4個
(B)	出し汁	600ml
	酒	大さじ3
	みりん	大さじ3
	しょうゆ	大さじ3

お好みで  
七味唐辛子、からし  
を添えて♪



## 作り方

- ① (A) をよく混ぜ、12等分してつみれをつくる。
- ② 大根、こんにゃく、じゃがいも4人分になるように食べやすい大きさに切り、下茹でし水を切っておく。
- ③ (B) を鍋に入れて火にかけ、沸騰したら大根、こんにゃく、じゃがいも、餅巾着、つみれを入れる。
- ④ つみれに火が通ったらできあがり♪

## ★ポイント★

- リンの多い練り製品は使わず、手作りのつみれを主役に♪
- 野菜は下茹でてカリウムをカット
- 煮込まずさっぱりした味付けに、唐辛子やからしでアクセントを
- 餅巾着でエネルギーUP!

