

たけおかのおすすめレシピ

ヘルシーつくね

タンパク質が不足すると、高齢者は筋肉が衰え、運動・認知機能低下（フレイル）に陥りやすくなります。

肉、魚、豆腐類、卵、乳製品等のタンパク質を積極的に摂りましょう。

今回は保養会給食メニュー「つくね」をご紹介します。

（材料）2人分

| | |
|--------|------|
| 鶏ひき肉 | 200g |
| 玉ねぎ | 1/4個 |
| ひじき(缶) | 適量 |
| 大葉 | 5~6枚 |
| 卵 | 1/2個 |
| 片栗粉 | 小さじ1 |
| 塩、コシヨー | 少々 |

〈作り方〉

1. 玉ねぎはみじん切り。大葉はクルクル巻いて2ミリの細切り。
2. ボウルに、鶏ひき肉、玉ねぎ、大葉、ひじき、溶き卵、塩・コシヨー、片栗粉を入れよくこねる。
3. オープントースターの天板にアルミホイルを敷く。
(薄くサラダ油をペーパータオル等で塗っておくと良い)
4. 天板に2を、3cmくらいに平たくのばし、600Wで5~6分加熱する。
※丸めて、フライパンで加熱してもOK。

タレは、あんかけ(砂糖、しょうゆ、水、片栗粉)や、照り焼き、市販のポン酢などお好みで！

