

# ごぼう入りつくね

材料	2人分
合いびき肉	120g
卵	1/2個
生姜すりおろし	6g
A しょう油	小さじ2
酒	小さじ2
片栗粉	小さじ2
ごぼう	70g
水菜	40g
トマト	100g
大葉	2枚
大根おろし	30g
サラダ油	小さじ1
ポン酢しょうゆ	適宜



## 作り方

- ① 合いびき肉はビニール袋に入れ、Aを加えてよく混ぜる。
- ② ごぼうは縦半分に切り、斜め薄切りにする。①に加えてよく混ぜる。
- ③ 水菜、トマトは食べやすく切る。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、（火をつけず）①の袋の角を2cm切り10個に絞り出す。
- ⑤ 中火で蓋をして3分、裏返して3分を目安に中心部分まで火が通るように加熱する。
- ⑥ 器に④の水菜、トマト⑥のつくねを盛り付け大葉と大根おろしを添える。  
お好みでポン酢しょうゆをかけてもよい。

1人分の 栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
	245	13.6	14.7	12.2	0.9

レシピ作成：ヘルスマイトよこすか 横須賀市保健所健康づくり課