

もやし入りえびつくね

袋を使って簡単調理！
食べ応え◎、ヘルシーつくね♪



調理時間

15分



1人分栄養量

エネルギー : 150kcal
食塩相当量 : 1.1g
タンパク質 : 16.0g



袋を活用した、洗い物を減らすお手軽レシピです。
えびとはんぺんでたんぱく質たっぷり、低カロリーになっています。
夕飯にもピッタリなヘルシーつくね、ぜひ、皆さまお試しあれ！



材料〈1人分〉

- ・はんぺん 1/2枚(50g)
- ・もやし 1/2袋(100g)
- ・むきえび 50g
- ・ねぎ 2g
(刻んであるものだと小さじ1)
- ・片栗粉 3g(小さじ1)
- ・サラダ油 4g(小さじ1)



作り方

- ①もやしを洗い、袋に入れもみこみ、細切れにする。
- ②袋の中に片栗粉を入れ、もやしにまぶす。
- ③はんぺんを袋の中に入れ、ざっとつぶし、もみこむ。
- ④むきえびは包丁でたたき、ミンチにする。
(ざっくりのほうがエビの存在感が出て食べ応えUP!)
- ⑤③の袋の中に、④とねぎをいれて均一になるようによくもむ。
- ⑥フライパンを熱して油をひき、⑤を2等分にして、1センチくらいの厚さの小判型に丸め、初めに強火で30秒、火を弱めて(中火)5分、裏返して5分焼く。
- ⑦中まで火が通ったら皿に盛る。



お好みで、ワサビ醤油や味付けポン酢などでお召し上がりください。
はんぺんとかえびの塩気があるのでそのまま食べてもおいしいです！



調理時のポイント☆

洗い物を減らすため、材料をすべて袋の中に入れて作っているのでお手軽で簡単です。
包丁を使うのが面倒な時は、袋の中でえびをつぶし、ミンチにしてもOKです！
また、もやしはひげ根がないシャキシャキしているタイプのほうが調理しやすいです。

えびとはんぺんは「タンパク質」がたっぷり！

三大栄養素の一つである、「タンパク質」。筋肉や皮膚を作り、さらに体力や免疫力を高めてくれる働きもある、重要な栄養素です。
つくねに使用した「えび」や「はんぺん」はタンパク質を多く含んでおり、低カロリーな食材です。ぜひ、夕飯のおかずにお試しあれ！

