

手軽に作れる健康食レシピ・美味しい適塩メニュー。

冷めてもおいしい鶏つくね 〈2人分〉

●エネルギー 164 kcal ●たんぱく質 23.0g ●塩分 1.1 g

材料

鶏むねひき肉 150g
はんぺん 1枚
長ねぎ 1/2本
塩 少々
おろししょうが 小さじ1
酒 大さじ1
片栗粉 大さじ1/2
油 少々

〈作り方〉

- ボウルにひき肉と塩、細かく切ったはんぺんと長ねぎを入れ、よく練り混ぜる。粘りが出たら、おろししょうがと酒・片栗粉を加え混ぜ合わせる。4等分にして小判型にする。
- フライパンに油をひいて中火で熱し、①を並べて2~3分焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で5~6分蒸し焼きにする。
- 器に盛りつける。



健康のための1日の食塩摂取目標量

(日本人の食事摂取基準 2025版より)

・男性 7.5 g未満 ・女性 6.5 g未満

レシピを考えたのは

「坂東市食生活改善推進協議会」です



・適塩のポイント・

はんぺんに塩分が含まれているため、塩は少なめでもおいしくいただけます。
冷めてもパサつかないのでお弁当にもおすすめです。

市民の声

この線に沿って内側に折りたたんでください。

のりしろ

のりしろ

〒

あなたの
住 所

お名前

男・女 歳

職 業

電話番号

※必ずご記入ください。

のりしろ

のりしろ

のりしろ