

手軽に作れる健康食レシピ

・美味しく適塩メニュー・

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
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〉

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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

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。