

◎メニュー名：鶏挽き肉ととうもろこしのふんわりつくね

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：20分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：260kcal(1人分) | 食塩相当量：0.6g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

絹ごし豆腐	イソフラボン	記憶改善	・・・認知症予防
とうもろこし	食物繊維	血中コレステロール低下	・・・生活習慣病予防
鶏挽き肉	たんぱく質	カルシウムの吸収アップ	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
鶏挽き肉	200g
絹ごし豆腐	50g
とうもろこし	1/2本(正味70g)
= A =	
片栗粉	大さじ1
みそ	大さじ1/2
マヨネーズ	小さじ1
塩・こしょう	各少々
サラダ油	大さじ1/2
レタス・ミニトマト	(お好みで) 各適量



作り方

- ①とうもろこしは薄皮だけを1～2枚残し、全体に水をかけてラップで包む。耐熱皿にのせ、電子レンジ（600W）で4分半加熱する。薄皮を取り除き、包丁で身を削るようにして粒を外す。
- ②ボウルに挽き肉、軽く水気をきった豆腐、①、Aを加えて、よく混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、②を6等分にして丸めて焼く。片面にこんがり焼き色がついたら裏返して蓋をし、弱めの中火で約2分程蒸し焼きにする。
- ④皿に③を盛りつけ、レタス・へたを除いたミニトマトを添える。

パーフェクトレシピポイント

鶏挽き肉に豆腐やとうもろこしを入れて焼いたふんわり食感のつくねです。鶏肉の中でも、挽き肉でよく使用されているむねの部位は脂肪が少なく、低カロリーなのが特徴的。その他にも、カルシウムの吸収をアップし骨の材料になるたんぱく質が豊富。豆腐はカルシウムや記憶改善に良いとされるイソフラボン、とうもろこしはコレステロール低下や糖質の吸収を穏やかにし、血糖値の上昇を抑える働きのある食物繊維を含みます。とうもろこしは皮ごとレンジ調理することで時短になり、甘みや風味、栄養も逃げず、美味しく仕上がります。