

# 桜えびと野菜のあんかけつくね

## 材料 (5人分)

### <桜えび野菜つくね>

鶏ひき肉	200g
木綿豆腐	300g
にんじん	100g
ひじき	10g
ねぎ	20g
桜えび	10g
塩	2g
しょうゆ	6g
片栗粉	30g
大葉	5g

### <椎茸あん>

生椎茸	60g
だし汁	270ml
塩	1g
しょうゆ	12g
みりん	12g
片栗粉	15g
(同量の水で溶く)	



## 栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム
168 kcal	14.9g	6.1g	13.3g	181mg

## ポイント

- 1 野菜たっぷりです。桜えびとひじきにはカルシウムが豊富
- 2 油を使わないのでヘルシー
- 3 ボウル1つで作れて簡単で洗い物も少ない

## 作り方

- 1 乾燥ひじきは水で戻し、にんじん、ねぎは千切りにする。
- 2 木綿豆腐は水切りして手で細かくくずし、①と合わせ、塩、しょうゆ、片栗粉を加えて手でよく練り混ぜる。
- 3 桜えびを加えて15等分して小判型にまとめる。
- 4 フライパンを熱し③を並べて中火で焼き、焼き色がついたら返しふたをして弱火で7~8分蒸す
- 5 鍋にだし汁を入れ温めて、薄切りした生椎茸と塩、しょうゆ、みりんで味つけ水とき片栗粉でとろみをつける。
- 6 盛りつけのときにつくねを大葉で巻き⑤のあんをかける