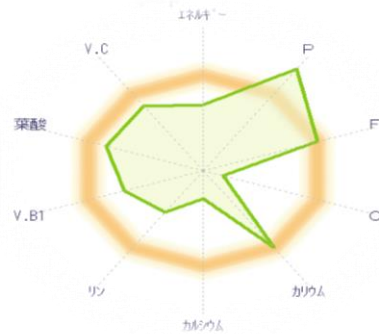


# じゃがいもたっぷり青じそつくね



## 野菜図鑑 青じそ

βカロテンの含有量はブロッコリーの13倍  
 胃の調子を整え 食欲がないときにおすすめの食材  
 しその実にはアレルギー体質を改善するα-リノレン酸  
 を含んでいて、α-リノレン酸は体内でEPA  
 エイコサペンタンエン酸にかわります。  
 EPAは老化防止に効果的



## 🧪 栄養成分

217kcal たんぱく質18.4g 脂質 11.6g 野菜摂取量20g

## 🍴 作り方

### [材料 (2人分)]

鶏ひきにく	150.0 g
じゃがいも	50.0 g
青じそ	20.0 枚
卵	63.0 g L 1個
酒	7.5 g 大さじ1/2
砂糖	3.0 g 小さじ1/2
塩	2.5 g 小さじ1/2
こしょう	0.1 g
オリーブオイル	7.5 g 大さじ1/2
大根おろし	7.5
ポン酢	7.5 g 大さじ1/2

- ①じゃがいもは皮をむいて2cm角に切りやわらかくまるまでゆで熱いうちにつぶしてマッシュポテトを作っておく。
- ②ボウルに鶏ひき肉と①を入れて練り混ぜ、卵を溶き少しづつ加え調味料を加えよく混ぜ、刻んだ青じそを加え混ぜ小さめに成形する。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、丸く成形した②を中火でこんがり両面焼く。
- ④焼きあがったら青じそをしいた皿に盛り付けてポン酢と大根おろしを添える。