

おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ



肉団子は中にたっぷりのネギを入れることで、香り豊かにおいしく食べることができます。また、肉には下味をせず、外側にだけ調味料を絡めるように味を付けることで、食塩量を減らすことができます。家族の健康のために、こっそり減塩を始めてみませんか。

VOL.146

鶏つくねのまろやかあんかけ

1人分の栄養価 エネルギー232kcal、食塩相当量0.8g

材料(4人分)

- 鶏ひき肉……………320g
- ①長ネギ……………1/2本
- ①小卵……………1個
- 小麦粉……………大さじ3
- サラダ油(成型用)…小さじ1
- ②醤油……………大さじ1
- ②みりん…………大さじ1と1/2
- ②水……………1カップ
- 片栗粉……………小さじ2
- サラダ油(加熱用)…小さじ2
- 付け合わせ用の野菜……適量

作り方

- ①長ネギは小口切りにする。ボウルに①を入れ、混ぜ合わせる。手にサラダ油を少量付け、食べやすい大きさに丸め、火が通りやすいよう平らにする。
- ②フライパンにサラダ油を引き、①を中火で加熱する。焼き色が付いたら、裏返して3分程度焼き、皿に盛る。
- ③②をよく混ぜ、②のフライパンで加熱する。とろみが付いたら、つくねにかける。
- ④付け合わせに好みの野菜を添える。

岡旭市保健推進員協議会(☎63-8711・健康づくり課母子保健班内)

