



10月 食セミナーレシピ



【 鶏だんごの野菜あんかけ 】(1人分あたり 168kcal 塩分1.1g)

(材料 4人分)

鶏ひき肉	200g	
豆腐	1/2丁	
玉ねぎ	50g	
A	にんにく	1片
	生姜	1かけ
	ごま油	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1	
チンゲン菜	120g	
人参	80g	
B	だし	300cc
	みりん	大さじ1
	料理酒	大さじ1
	濃口醤油	大さじ1
	片栗粉	大さじ1



<作り方>

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。にんにく、生姜をすりおろす。豆腐は水切りをしておく。
- ② ボウルに鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ、Aを入れてよく混ぜ、小判型に8等分にする。
- ③ チンゲン菜は2cmの長さ、人参はうすく拍子切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②をしっかりと焼く。フライパンからだしておく。
- ⑤ フライパンにBを流しいれ、弱火でチンゲン菜と人参に火を通す。鶏だんごを戻し入れて、少し煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。

【 かぼちゃサラダ 】(1人分あたり 104kcal 塩分0.2g)

(材料 4人分)

かぼちゃ	300g
玉ねぎ	30g
きゅうり	30g
塩こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ3

<作り方>

- ① かぼちゃは一口大に切り、耐熱皿に入れてラップをかけ、レンジ(500W)で約6分加熱し、熱いうちにつぶす。
- ② きゅうりは輪切りの薄切り、玉ねぎは縦に長さ半分の薄切りにし、塩少々をふりかけて、5分ほど置き、しんなりしたら水気をしぼっておく。
- ③ かぼちゃの粗熱が取れたら、きゅうりと玉ねぎとマヨネーズを加えて全体を和える。塩、こしょうで味をととのえる。



Point!

鶏むね肉は、脂肪の多い皮を取り除くと、牛や豚のヒレ肉なみになる低脂肪・高栄養のヘルシーミートです。

ふわふわに仕上げるコツは、豆腐を入れることと、よくこねることです。粘り気が出るまでしっかりこねましょう。だしの効いたやさしい味の一品です。