



# 12月 食セミナーレシピ



## 【 鶏つくねとねぎの餡かけ 】

(1人分あたり 191kcal 塩分0.6g)

(材料 4人分)

☆	鶏ひき肉	200g
	木綿豆腐	200g
	片栗粉	大さじ1
	酒	小さじ2
	生姜	5g
	塩胡椒	少々
	長ねぎ	300g
●	出汁	200cc
	砂糖	小さじ2
	醤油	小さじ2
	みりん	小さじ2
	油	小さじ1
	片栗粉	大さじ1



### <作り方>

- ① ひき肉は半量を、油をしいたフライパンに入れ軽く火を通す。残りのひき肉と☆をボウルに入れ、火を通したひき肉を加えてこね混ぜる。
- ② 長ねぎは5mm幅の斜め切りにする。
- ③ フライパンに●を入れて中火にかける。煮立ったら1口大に丸めたつくねを落とし入れる。蓋をして火を通し、表面が固まったら上下を返す。
- ④ つくねを片側に寄せて、空いたところに長ねぎを入れて3~4分煮る。水溶き片栗粉でとろみをつけて器に盛りつけたら出来上がり。

## 【 春菊のナムル 】

(1人分あたり 52kcal 塩分0.3g)

(材料 4人分)

春菊	200g	
玉ねぎ	50g	
にんじん	20g	
まいたけ	50g	
☆	ポン酢	小さじ2
	ごま油	小さじ2
	すりごま	小さじ2
	砂糖	小さじ1/2
	出汁	少量



### <作り方>

- ① 春菊はサッと茹でて5cm幅ざく切りにする。
- ② 玉ねぎとにんじんは千切りにし、まいたけは1口大に千切る。
- ③ 玉ねぎとにんじん、まいたけは出汁と一緒にフライパンに入れて火を通す。
- ④ 水気を切った春菊、粗熱をとった③をボウルに入れ、☆を加えて和える。器に盛りつけて出来上がり。

**Point!** ひき肉の半量を、火を通しフードプロセッサーやすり鉢で細かいそぼろにしてから生の肉と混ぜると、つくねにして火を通した時、縮んだり固くなったりせず、ふっくら仕上がります。一手間加える事で料理がより美味しくなりますね♪♪