

薬味のアレンジで
味の変化を楽しむ

04

野菜たっぷり
鶏つくね鍋

〔材料〕2人分

鶏ひき肉	120g
ネギ(みじん切り)	1/8本
塩	少々
卵	1/3個
豆腐	1/4丁
春菊	1/4束
水菜	1/4束
青梗菜	1株
生椎茸	4枚
えのき茸	1/4袋
人参	少々
水	3カップ
昆布	5cm

調味料A

薄口醤油	小さじ1
みりん	大さじ1
ごま油	大さじ1/2

(一食分の食塩)
相当量0.9g

通常レシビ
の塩分より

—0.9 g
(1人分)

[つくり方]

1. 鶏ひき肉に、ネギ、塩、卵を加えて練り混ぜる。
2. 豆腐、野菜、生椎茸、えのき茸は食べやすい大きさに切る。人参は薄輪切りにして型抜きで花型にする。
3. 鍋に分量の水と昆布を入れて火にかけ、Aの調味料を加え、1を丸めて入れ、火が通ったら2も加える。
4. 火が通ったものから熱々をいただく。薬味として大根おろしや柚子胡椒、七味唐辛子、山椒、ゆずの皮の千切り、ゆずやレモンの果汁などお好みで。

適塩レシピ

美味しく
健康♪

よか
あばし
ん

毎月17日は「読者の日」

市では高血圧予防のために「あいら適塩プロジェクト(よかあんばい運動)」を実施。食生活改善推進員がおいしくてカラダも喜ぶレシピを紹介します。



問 成人保健係 ☎66-3293

はこちん!

