

Point

あんかけにすることで
塩分控えめ♪



通常レシビ
の塩分より

-0.3g
(1人分)

24 和風あんかけ鶏ハンバーグ

【材料】 2人分

絹とうふ 75g
にんじん(中) 2cm
ひじき(水に戻す) 20g
鶏ひき肉 150g
パン粉 20g
卵 1/2個
ごしょう 少々
ごま油 適量
水菜 40g
ごま 適量
削り節 適量

調味料A

しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
みりん 大さじ1/2
水 大さじ4
和風だし 小さじ1/3

水溶き片栗粉
片栗粉
水

大さじ1
大さじ2

(一食分の食塩
相当量2.0g)

適塩レシビ

美味しく
健康♪

よか
あんばい

毎月17日は「適塩の日」

市では「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ビを紹介します。

問 成人保健係 ☎55-8157



【つくり方】

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包みレンジ600W 3分加熱。にんじんは5mm角に切りレンジ600W1～2分加熱。ひじきは水に戻し、粗みじん切りにする。水菜は4cmに切る。
- ② ボウルに①の豆腐と鶏肉、パン粉、卵、ごしょうを入れこねる。ひじき・人参を加えなめらかになるまでこねて成形する。
- ③ フライパンにごま油を熱し焼く。焼き色がついたら裏返してふたをし、5分ほど蒸し焼きにする。
- ④ 鍋に調味料Aを入れひと煮立ちしたら火を止める。水溶き片栗粉を入れ混ぜ、とろみがつくまで煮る。
- ⑤ ハンバーグに餡をかけ、水菜を添え、ごま・削り節を振る。

