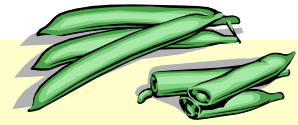


提 供 : 会 津 若 松 市 食 生 活 改 善 推 進 員

主菜「チキンハンバーグかまぼこ風」



エネルギー 382kcal／たんぱく質 19.2g／脂質 19.7g／炭水化物 29g／食塩相当量 1.3g *食物繊維 3.2g(1人あたり)

食事バランスガイド

主食	主菜	副菜
-	2	1

具がたくさん入った栄養のバランスの良い1品です。焼かずに蒸すので、脂肪を控えているひと煮も好都合。色どりにインゲンとトマトを添えてどうぞ。

【材料・4人分】

鶏もも肉 250g、玉ねぎ小 1ヶ(100g)、生パン粉 3カップ(120)、卵 1ヶ、小麦粉大さじ 3、牛乳大さじ 5、バター大さじ 1、調味料(酒大さじ 2、固形スープの素 1ヶ、塩指 2本一つまみ(0.7g)、こしょう少々)、具(白すりごま大さじ 2、コーン(缶詰)大さじ 2、わかめ(水戻ししたもの) 20g、チーズ 1ヶ(20g)、さやいんげん 40g、かぼちゃ 40g)、油小さじ 1

【作り方】

- [1]鶏もも肉は細かく刻み、調味料で下味をつける。
 - [2]玉ねぎはみじん切りにして、バターで炒める。
 - [3]パン粉は牛乳で湿らせるいんげんはゆでておく。
 - [4][1][2][3]にごま、コーン、食べやすく刻んだわかめ、卵を混ぜ、粘りが出るまでよく練る。
 - [5]アルミ箔に油を塗り、[4]をのせ、細く切ったチーズ、いんげん、棒状に切ったかぼちゃを芯にのり巻き状に巻く。
 - [6]強火で 20 分ほど蒸す。
- ここがポイント よく冷ましてから、切ること。鶏肉はひき肉でも良いですが、脂身の少ないものを使いましょう。

平成 5 年 10 月 1 日号市政だより掲載料理から