

鶏ハンバーグのあんかけ

■材料（2人分）

鶏ひき肉・・・200g

水・・・・・・50ml

A 玉ねぎ・・・80g

A おろし生姜・・大さじ1

A 料理酒・・・大さじ1

A 塩（減塩）・・小さじ1/2

A 片栗粉・・・大さじ1/2

人参・・・・・・10g

ニラ・・・・・・15g

新生姜・・・・5g

B 鰹昆布いりこだし・・1カップ

B 塩（減塩）・・・・小さじ1/4

B 減塩醤油・・・・小さじ1/4

B みりん・・・・・・小さじ1/4

【水溶き片栗粉】

片栗粉・・・・小さじ1

だし・・・・・・小さじ2

1人分 食塩相当量

1.0g

《1人分の栄養価》

エネルギー：213kcal

たんぱく質：18.5g

脂質：12.1g

炭水化物：8.7g



■作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、人参は細く千切り、ニラは1cm幅に、生姜は千切りに。
- ② ボウルにAを入れ混ぜ合わせ、鶏ひき肉を加え、よく練り混ぜる。
- ③ ②を4等分しフライパンで弱火で焼く。焦げ目が付いたら水を入れて強火で蓋をして水でなくなるまで焼く。
- ④ 鍋にBと人参を入れ煮立て、ニラを入れ水溶き片栗粉を回し入れとろみをつける。
- ⑤ 器に③を盛り、④のあんをかけ、生姜の千切りをのせる。

■減塩ポイント・アイデア

減塩商品を活用する。生姜を使い風味をつける。顆粒だしは塩分が多いので、天然だしを使った。

■レシピ考案：なかメイト木沢支部

