

2月ver.

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

減塩

## 材料

【3人分】

	鶏ひき肉	…180g
	にんじん	…3cm
	大葉	…3枚
	生姜	…1/2かけ
A	しょうゆ	…小さじ1
	塩	…少々
	こしょう	…少々
	ごま油	…小さじ1と1/2
	酒	…大さじ1
B	水	…300ml
	顆粒和風だし	…小さじ1
	オイスターソース	…小さじ1

## 鶏つくねおでん



1人分144kcal／塩分1.3g

## 作り方

- ①にんじん、大葉、生姜はそれぞれみじん切りにする。
- ②鶏ひき肉に①とAを加え、よくこねる。
- ③②を団子状に整える。
- ④フライパンでごま油を熱し、③を焼く。
- ⑤表面に焼き色がついたら、裏返して酒をふる。蓋をして、弱火で中まで火を通す。
- ⑥Bを沸騰させて、⑤のつくねを煮る。ひと煮立ちさせたら出来上がり。



大葉や生姜などの薬味を使用することで、薄味をカバーしています。

鶴見区医師会在宅部門