

1月ver.

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

減塩

材料

【2人分】

鶏ひき肉	…200g	
大葉	…4枚	
長ねぎ	…1/2本(50g)	
しょうが	…1かけ(6g)	
サラダ油	…大さじ1/2	
A	片栗粉	…大さじ1
	酒	…小さじ2
	塩	…少々
昆布	…5cm分	
かつお節	…ひとつかみ	
B	しょうゆ	…小さじ2
	酒	…小さじ2
	みりん	…小さじ2
	片栗粉	…小さじ1/2

大葉入り!
照り焼きつくね



1人分280kcal / 塩分1.2g



つくり方

- ①耐熱容器に昆布、かつお節、水200ccを入れて500wの電子レンジで3分加熱してだしを取り、だし汁大さじ4とBを合わせておく。
- ②大葉は軸を切り落とし、みじん切りにする。長ねぎはみじん切りに、しょうがはすりおろす。
- ③ボウルに鶏ひき肉、②、Aを加え粘りが出るまで混ぜ、6等分にまとめる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を両面焼く。
- ⑤火が通ったら余分な油をキッチンペーパーなどでふき取り、①を加え弱火で味を絡める。



タレにだし汁を使用することで風味が増し、塩分が少なくてもおいしく仕上がります。
今回はレンジで簡単にだしを取りました!