



でき 適しおレシピ

全レシピはこちら



ねぎやしょうが、ごまの香味で
おいしく減塩!枝豆やレンコンの
食感もおいしさのポイントです。



主菜 鶏ひき肉の香味焼き



〈材料(2人分)〉

鶏胸ひき肉…120g
砂糖…小さじ1と1/3 味噌…小さじ2
A しょうゆ…小さじ1/2
酒…4g 片栗粉…小さじ2 ねぎ…10g しょうが…6g
枝豆(茹でてさやから出して)…15g レンコン…10g
油…小さじ1 白いりごま…2g

〈作り方〉

- 1 ねぎとしょうがはみじん切りにし、鶏胸ひき肉とAを合わせてよく練り混ぜる。枝豆と粗みじんに切ったレンコンを加えて混ぜる。
- 2 小判型に丸め、上にごまをふる。
- 3 フライパンをあたため、油を入れ2を両面ゆっくり焼く。



※材料とは別に付け合わせで野菜をつけると、さらにバランスがよくなります!

調理時間 20分

エネルギー 173kcal 食塩相当量 1.05g

※「適しお」とは、福島市が推進している「健都ふくしま創造事業」の食環境整備における減塩の取り組みを進めるためのキャッチフレーズです。