

野菜たっぷり 作り置きにも!!
ふんわり鶏バーグ



照り焼き味以外にも、ケチャップやおろしポン酢など、お好みの味で楽しめるよ♪



【材料】2人分 6~8個分

鶏ひき肉	110g	片栗粉	大さじ2/3
小松菜	1株(30g)	塩こしょう	少々
玉ねぎ	1/4個(25g)	サラダ油	大さじ1/2
人参	5g	A 水	大さじ1
6pチーズ	1個(18g)	A 砂糖	大さじ1
卵	小1/4個(12g)	A 醤油	大さじ1
サラダ菜	適量	A みりん	大さじ1

エネルギー 222 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 12.5 g
 炭水化物 3.3 g 食物繊維 0.6 g 食塩 1.9 g
 アレルギー表示：チーズ(乳成分)、卵、醤油(小麦)

【作り方】

① 小松菜、玉ねぎ、人参はみじん切りにする。チーズは手で小さくちぎる。



② ビニール袋に、鶏ひき肉、塩こしょうを入れて、もみ込む。卵、1の野菜類、片栗粉を加えて、しっかり揉みながら混ぜる。全体が混ざったら、チーズを加えて、もみ混ぜる。ビニール袋の先端を少し切り、フライパンに好きな形に絞り出す。



③ 油をまわりから注ぎ、火にかけ、両面焼く。(片面を焼き、裏返したときにアルミホイルで蓋をして焼くと火の通りがよくなります。) 焼けたら一度取り出す。



④ 3のフライパンに、Aを入れて煮詰め、トロットしてきたら鶏バーグを戻し入れてタレを絡める。



監修 あしたのごはん 小林美貴 (管理栄養士)

