

つくってみませんか？

鶏ひき肉の信田詰め

《材 料》(4人分)

| | | |
|--------|-------|----------|
| 油揚げ | | 4枚 |
| 鶏ひき肉 | | 160g |
| 白ねぎ | | 20g |
| れんこん | | 80g |
| にんじん | | 20g |
| いんげん | | 10g |
| おろし生姜 | | 小さじ1 |
| 卵 | | 1/4個 |
| 塩 | | 小さじ1/4 |
| うずら卵 | | 4個 |
| 片栗粉 | | 適量 |
| かぶ | | 240g |
| ブロッコリー | | 160g |
| しょう油 | | 大さじ1・1/2 |
| 砂糖 | | 小さじ2 |
| みりん・酒 | | 小さじ2 |
| だし汁 | | 2カップ |
| つまようじ | | 4本 |



(1人分の栄養価 184Kcal)

冬は、寒さで血行が悪くなり、手足の冷えも強くなります。体を温める冬野菜をしっかりとって免疫力を高め、風邪に備えましょう！



《作 り 方》

白ねぎ・にんじんはみじん切り、れんこんはすりおろし、いんげんは小口切りにする。

鶏ひき肉・①・おろし生姜・卵・塩を混ぜ合わせ4等分にする。

油揚げは、湯通しし、一辺を切り落とし袋状にし内側に片栗粉をまぶす。

油揚げに②を半分詰め、ゆでたうずら卵を横むきに埋め込み、残りを詰め込み、口をつまようじでとめる。

かぶは、厚めのいちちょう切りにする。ブロッコリーは小房に分けゆでる。

鍋にAを合わせ、火にかけ、④とかぶをいれ、20分ぐらい煮含める。

半分に切り、かぶとブロッコリーを添え、器に盛る。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)