



つくってみませんか

栗のチキンハンバーグ

《材 料》(4人分) 1人3~4個

鶏ひき肉……………240g

栗(甘露煮)……………80g

プロセスチーズ……40g

卵……………1個

パン粉……………大さじ2

こしょう……………少々

パセリ……………4g

(1人分の栄養価 227Kcal)

ヘルシーおもてなし料理
です。おせち料理の一品に
もいかがですか？



《作り方》

- ① オーブンを 180℃に加熱しておく。栗、チーズは粗みじんに切る。
- ② ボールにひき肉と卵、パン粉、こしょうを入れてよく混ぜ、栗、チーズを加えてさらに混ぜる。
- ③ クッキングシートに②をのせ、約 1.5 cmの高さになるようにならし、15分焼く。焼きあがったら、1人3~4個になるように切る。
- ④ 皿に盛り付け、みじん切りにしたパセリを散らす。

(食生活改善推進会)