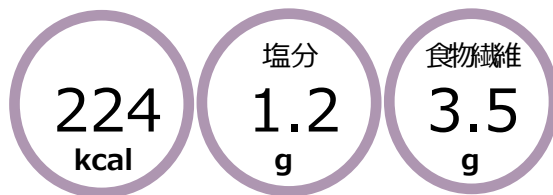


つくねのきのこたっぷりあんかけ

きのこには、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。
きのこをたっぷりと使用することで、ボリュームが増し食べ応えのある一品です。



ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 18.6g 脂質 13.2g 炭水化物 12.0g

●材料 (2人分)

・鶏ひき肉	180g	・油	小さじ 1
・にんじん	20g	・こねぎ (飾り用)	1本
・玉ねぎ	中 1/4 個	<あん>	
・青じそ	4枚	・しめじ	1袋
・おろししょうが	大さじ 1/2	・えのき茸	2/3袋
・片栗粉	小さじ 1	・めんつゆ (三倍濃縮)	大さじ 1
・塩、こしょう	少々	・片栗粉	小さじ 1

●作り方

- ① にんじんと玉ねぎは皮やヘタを除き、みじん切りにします。青じそは細切りにします。
- ② ボウルに①、鶏ひき肉、おろししょうが、片栗粉、塩、こしょうを入れて混ぜたら 6 等分にし、小判型にします。
- ③ フライパンに油を熱し、中火で②の両面を焼きます。両面に焼き色がついたら水 10mL (分量外) を加え、フタをして弱火で 5 分ほど蒸し焼きにし、お皿に移します。
- ④ フライパンに石づきを除いてほぐしたしめじとえのき茸、めんつゆ、水 100mL (分量外) を入れて火にかけ、沸騰したらフタをして弱火で 3 分程加熱します。
- ⑤ 全体がしんなりしてあん用の水分が少し残る程度になったら、水溶き片栗粉 (水は片栗粉と同量) を入れてとろみをつけます。
- ⑥ お皿に盛り付けたつくねにあんをかけ、小口切りにしたこねぎを飾り、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。