



食改さんのおすすめレシピ

鶏ひき肉のきつね焼き



材料（2人分）

- | | |
|--------|-------|
| ・油揚げ | 2枚 |
| ・小麦粉 | 少々 |
| ・鶏ひき肉 | 120g |
| ・ねぎ | 10cm分 |
| ・しょうが | 1/2片分 |
| ・白いりごま | 小さじ2 |
| ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・ししとう | 4本 |

作り方

- ①油揚げは半分に切り開いて袋状にし、内側に小麦粉をはたく。
- ②ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ③ボウルに鶏ひき肉、②、ごま、しょうゆを合わせ粘りがでるまで混ぜ、①に詰める。
- ④③を斜め半分に切って三角形にしオーブントースターで7分～8分焼き、中まで火を通す。ししとうも一緒に焼く。
- ⑤器に盛り、ししとうを添える。

ポイント



- ・香味野菜のねぎ、しょうががアクセントになり、味がしまるので減塩でも美味しく食べることができます。

栄養価（1人分）

エネルギー：	226kcal
たんぱく質：	16.5g
脂質：	15.8g
食塩相当量：	0.5g