



# のし鶏

## 栄養士コメント

鶏ひき肉に味は付けず生姜をいれ、表面に味噌をぬり、少量の味噌でも味を感じやすくします。ひき肉に野菜を入れることで出来上がりが柔らかく食感がよくなります。レンコンを刻んでいれてもよいでしょう。



## 作り方

- : 玉葱としいたけはみじん切りにする。
- : 調味料（味噌、みりん、おろし生姜分量の半分）をよく混ぜ合わせる。
- : ボールに鶏ひき肉、玉葱、卵、おろし生姜分量の半分、片栗粉を入れて、粘りけが出るまで混ぜ合わせる。
- : アルミホイルに肉あんを2cmの厚さに均一にのばし、長方形にアルミホイルの端を立てる。
- : 200度のオーブンで15～20分火が通るまで焼く。
- : 焼き上がったらの調味料を塗り、お好みの形に切り、すりゴマ、青のりをかける。

### 成分値（1人分）

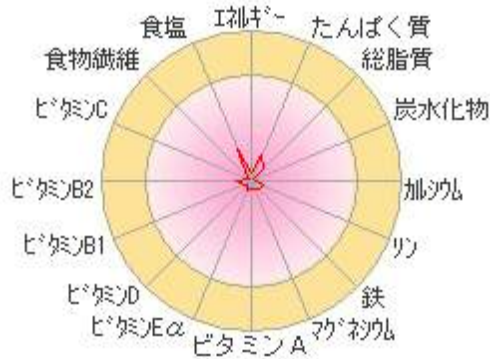
摂取値 単位

1. エネルギー	141 kcal
2. たんぱく質	11.0 g
3. 総脂質	7.5 g
4. 炭水化物	6.0 g
5. カルシウム	16 mg
6. リン	96 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	19 mg
9. ビタミンA	38 μg
10. ビタミンE	0.6 mg
11. ビタミンD	0.3 μg
12. ビタミンB1	0.08 mg
13. ビタミンB2	0.15 mg
14. ビタミンC	3 mg
15. 食物繊維	0.7 g
16. 食塩	0.5 g

### 材料（1人分）

分量 単位

1. 鶏ひき肉	50 g
2. 玉葱	20 g
3. しいたけ(菌床)・生	5 g
4. 鶏卵	1/4 個
溶きほぐしておく。	
5. 生姜・おろし	1/2 小サジ
すりおろす。	
6. 片栗粉	1 小サジ
7. 減塩みそ	1/2 小サジ
8. みりん	1/4 小サジ
9. 炒りすりごま・白	少々
10. 青のり	少々



(黄色い部分が範囲内です)