

わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

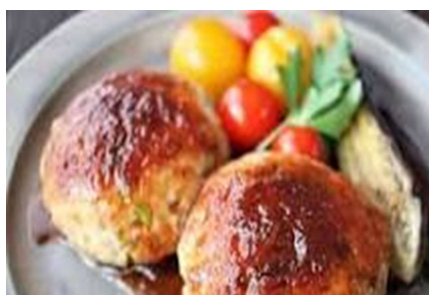
減塩・減糖レシピ



※主菜は1皿/食とりましょう。

きのこたっぷり鶏つくね

きのこには食物繊維がたっぷり。
余分なコレステロールを
体外に排出するほか
血糖値の上昇も
ゆるやかにしてくれます。



◎材料：2人分

鶏むねひき肉・・・300g
玉ねぎ・・・1/4個
お好きなきのこ・・・1パック
酒・・・大さじ1
卵・・・1個
油・・・適量
大根おろし・・・50g
ポン酢・・・大さじ1



【1人分あたり】

エネルギー：272kcal
たんぱく質：41.8g
脂 質：7.9g
糖 質：4.4g
食塩相当量：0.8g

おすすめ 商品紹介



◀食育認定マークがついている商品
(例：減塩ポン酢しょうゆ)

を使うと、かんたんに『減塩』できます。
わここの食育推進店で見つけてね！

◎作り方

- ① 玉ねぎ、きのこ類はみじん切りにする。耐熱容器に入れラップをふんわりと、600wの電子レンジで1～1分半ほど加熱する。
- ② ボウルに①、鶏むねひき肉、Aを加え粘りができまでよく混ぜる。
- ③ ②を4等分し、俵型のつくねを作る。フライパンに油を熱し、つくねを入れ、両面4分ずつふたをして焼く。皿に盛りつける。
- ③ 大根おろしとポン酢を混ぜおろしポン酢をつくり、つくねにかける。



メモ

- ★ 酢を使うことで、塩味を引き立たせる働きがあります。
減塩の方でもおいしくさっぱりと召し上がっていただけるポイントです。

