



きゃべつバーグ ガーリック和風ソース

～ シャキシヤキきゃべつ入りハンバーグ 食欲そそるソースをかけて ～

◆材料 (2人分)

合いびき肉	140g
きゃべつ	150g
塩	ひとつまみ
玉ねぎ	50g
サラダ油	小1
卵	20g
塩	小1/2
こしょう	少々
サラダ油	大1/2
☆にんにく (チューブ可)	スライス1/2かけ
☆みりん	大1
☆しょうゆ	大1
☆砂糖	大1/2

◆作り方

- ① きゃべつを千切りし塩で揉んで水気を切る。
- ② 玉ねぎをみじん切りにして、サラダ油で炒めて冷ましておく。
- ③ ボールに合いびき肉と①②、卵、塩・こしょうを入れ、成型する。
- ④ フライパンにサラダ油を敷き、ハンバーグを入れる。
- ⑤ 焼き目がついたら裏返し、ふたをして蒸し焼きする。
- ⑥ ハンバーグを取り出す。フライパンに少しの水と☆を入れる。
- ⑦ とろみがついたらハンバーグにかけて、できあがり。



*きゃべつの水気をしっかり切るのがシャキシヤキのポイントです。

1人あたり エネルギー290kcal たんぱく質15.3g 脂質18.2g 塩分相当量1.8g



鶏むね肉の南蛮漬け

～ ヘルシーで保存がきくメインディッシュ ～

◆材料 (4～5人分)

鶏むね肉	300g (1枚)
片栗粉	大3
サラダ油	大2
玉ねぎ	1/2個
人参	1/2本
ピーマン	3個
☆酢	50cc
☆砂糖	大2
☆しょうゆ	大1
☆塩	小2/3
☆水	大2

◆作り方

- ① 鶏むね肉は皮と余分な脂肪を除く。食べやすい大きさに切る。
- ② 保存容器に☆を入れ、レンジにかけて調味液をなじませておく。
- ③ 玉ねぎは薄切り、人参とピーマンは千切りにし、②の保存容器に入れる。
- ④ 唐辛子は種を出し、小口にして③に入れる。
- ⑤ 鶏むね肉にしっかりと片栗粉をつける。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、鶏むね肉を蒸し焼きにする。
- ⑦ 焼けたら熱いうちに、③の調味液にしっかり漬ける。



1人あたり エネルギー160kcal たんぱく質14.6g 脂質5.2g 塩分相当量1.4g