

平成 24 年 1 月 27 日

1 人分の栄養

エネルギー 277kcal

たんぱく質 14.0g

脂質 17.6g

塩分 1.7g

特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ⑫

●肉団子の甘酢あんかけ●



作り方

- ①(A)の人参、玉ねぎをあらみじんに切る
- ②豆腐は水切りしておく
- ③(A)の材料を合わせ、肉団子を作る
- ④(B)の玉ねぎ、人参は千切りにする
- ⑤④を炒めて(B)の調味料で味をつけ片栗粉でとろみをつける
- ⑥肉団子を油で揚げて、⑤の甘酢あんをかける
- ⑦色どりにグリーンピースをちらす

材 料

2 人分

(A)		(B)	
鶏ひき肉	100g	玉ねぎ	30g
木綿豆腐	40g	人参	30g
人参	20g	サラダ油	
玉ねぎ	80g	酢	10g
しょうが(すりおろし)	4g	こいくちしょうゆ	10g
こねぎ	6g	砂糖	4g
こいくちしょうゆ	6g	みりん	2g
料理酒	2g	料理酒	4g
塩	0.6g	コンソメ	0.4g
こしょう	少々	片栗粉	2g
片栗粉	2g	グリーンピース	6g
卵	10g		
サラダ油			

ポイントアドバイス

★鶏肉には良質なたんぱく質やビタミンAが豊富に含まれています。
ビタミンAは粘膜を強くし、細菌感染を防ぎます。



永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>