

白滝入り肉味噌の レタス巻き

伊勢原協同病院 管理栄養士の旬レシピ

牛豚と比べて脂質の少ない鶏ひき肉を使うことでエネルギーダウンになります。
また、刻んだしらたきを加えてかさを増し、レタスに包んで食べることでボリューム感アップします。

<主な材料(4人分)>

鶏ひき肉…………… 200g
しらたき…………… 200g
ニンジン…………… 1/4個
タマネギ…………… 1/2個
ショウガ…………… 1片
ニンニク…………… 1片
油…………… 小さじ1

A { 味噌…………… 大さじ2
砂糖…………… 大さじ1と1/2
しょうゆ…………… 小さじ1
酒…………… 大さじ2
塩こしょう…………… 少々
レタス…………… 適量
ミニトマト…………… 4個



<作り方>

- 1 しらたきは下茹でし、アクを抜く。ザルにあげて水気を切り、包丁で粗めに刻む。ニンジン、タマネギ、ショウガ、ニンニクは粗みじん切りにする。レタスは外側の葉から1枚ずつ丁寧に剥がし、洗って氷水に浸す。パリッとハリが出たらキッチンペーパーで水気を拭き取る。ミニトマトは洗ってヘタを除き、4等分のくし切りにする。
- 2 フライパンに油をひいて中火で熱し、1のニンジン、タマネギ、ショウガ、ニンニクを炒める。火が通ったら、鶏ひき肉を加え、ほぐしながら炒める。
- 3 肉に火が通ったら、1の刻んだしらたきと、調味料Aを加えて混ぜる。全体の水分が飛ぶまで炒める、塩こしょうを振って味を調える。
- 4 3の肉味噌を器に盛付け、お好みでミニトマトと一緒に1のレタスに包んで食べる。

▶ 【エネルギー 175kcal、タンパク質 11.1g、塩分 1.5g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士)