



# 広報おまえざき



2020年4月号

## 掲載レシピ



“御前崎をたべよう！”



鶏つくねの裏打ちしいたけ

### 材料(1人分)

鶏ひき肉……………100g<sup>ラ</sup>  
玉ねぎ(みじん切)……1/8個  
生しいたけ(大)……………2個  
◆卵……………1/2個  
◆片栗粉……………大さじ1/2  
◆塩こしょう……………少々  
片栗粉……………大さじ1/2  
★だし汁……………3/4カップ  
★しょうゆ……………大さじ3/4  
★砂糖・みりん…各大さじ1/2

- 1 ボウルに鶏ひき肉、玉ねぎ、◆を入れ、粘りが出るまでよく練り、2等分にする。
- 2 生しいたけは軸を取り除き、かさの表側に十文字の切れ目を入れる。裏側に片栗粉を薄くまぶし、1のタネをしっかりと詰める。
- 3 鍋に★を入れて火にかける。煮立ったら中火にし、2のしいたけの表側を下にして並べ入れる。8分ほど煮て裏返し、さらに7～8分煮る。

▶ 1人分 = 312kcal

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉