

2024年8月号

【料理名】 ミニトマトと鶏つくねの照り焼き



【献立】

たたききゅうりの梅あえ
厚揚げとにら、もやしのみそ汁

【調理時間】 15分

【カロリー】 205 kcal

【塩分】 0.9g

【主材料】（2人分）

ミニトマト……10個

鶏ひき肉……150g

みょうが……1個

A みそ……小さじ $\frac{1}{2}$

A みりん、おろししょうが、かたくり粉……各小さじ1

ポン酢しょうゆ……大さじ $1\frac{1}{2}$

【作り方】

1. ひき肉はAと合わせて練り混ぜ、ミニトマトと同じ大きさに丸める。
2. ミニトマトはへたを除く。みょうがは縦半分にして小口切りにし、水にさらして水気をきる。
3. フライパンに油大さじ $\frac{1}{2}$ を熱し、①を入れてふたをし、弱めの中火で3～4分、返して3分焼く。ミニトマトを加え、強めの中火にしてさっと炒め、トマトの皮がはじけたら余分な脂を拭き、ポン酢しょうゆを加えてからめる。
4. 器に③を盛り、みょうがを散らす。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。