

審査員
特別賞

おいしく減塩!



志木市 プロジェクト
健康づくり / 食生活 / 生活習慣病予防



トマトがじゅわっとチキンボール

～ トマトの旨みが広がる～

0.4g

— 減らソルトレシピ —

材料 2人分

鶏ひき肉	150g
玉ねぎ	40g
青シソ	8g
マヨネーズ	15g
パン粉	5g
こしょう	少々
ミニトマト	8個
酒	10g(小さじ2)
油	2g(小さじ1/2)
サラダ菜	6枚(付け合わせ)



作り方

1. 玉ねぎはみじん切りに、青シソは8mm位の幅で切る。
2. 鶏ひき肉はボウルに入れ、1とマヨネーズ、パン粉、こしょうを加え、混ぜる。
3. ミニトマトを洗い、キッチンペーパー等で水気を取ったら2の肉だねで包み、丸く成形する。
4. フライパンを火にかけ油を入れる。3を入れ中火で転がしながら全面を焼く。
5. 弱火にして酒を入れ、蓋をして7分ほど蒸し焼きにする。
6. 鶏肉に火が通ったら火を止める。
7. サラダ菜を敷いた皿に盛る。