

鶏団子の野菜蒸し

【1人あたり エネルギー 263kcal 塩分 2,4g 1食分183円】



《材料：4人分》
 鶏ひき肉・・・・・・・・・・ 400g
 長ねぎ・・・・・・・・・・ 20cm (60g程度)
 かたくり粉・・・・・・・・・・ 大さじ2
 ごま油・・・・・・・・・・ 大さじ1
 鶏がらスープの素・・・・・・・・ 大さじ2弱

 キャベツ・・・・・・・・・・ 300g
 酒・・・・・・・・・・ 大さじ4
 塩・・・・・・・・・・ 少々
 こしょう・・・・・・・・・・ 少々

 にと・・・・・・・・・・ 1束

- 1 鶏ひき肉はみじん切りにした長ねぎ、かたくり粉、ごま油、鶏がらスープの素を加えて、粘りが出るまでしっかりと混ぜてタネを作る。
- 2 キャベツを千切りにし、鍋やフライパンの底に広げて敷いた後塩・こしょうを軽く振って酒を全体にふりかける。
- 3 1のタネを食べやすい大きさ(20等分)に丸めて、キャベツの上にお互いがくっつかないように並べ、その上に5cm長さに切ったにらをかぶせる。
- 4 火をつけて、音がしてきたら蓋をし、中火で15分蒸す。

※鶏ひき肉に、鶏がらスープ(顆粒)を加えてコクをしっかりと出します。また、ゆでるとスープに味が逃げますが、蒸すのうちに閉じ込められて、ぶりぶりになります。キャベツを敷くことで、団子に焼き目が見つかりやすいようにしています。

鶏団子がぷりぷりで、野菜の甘みがたっぷり☆

チキンナゲット

【1人あたり エネルギー 509kcal 塩分 0,7g 1食分119円】



《材料：4人分》
 鶏むねひき肉・・・・・・・・・・ 400g
 マヨネーズ・・・・・・・・・・ 大さじ4
 酒・・・・・・・・・・ 大さじ1
 ナツメグ・・・・・・・・・・ 小さじ1
 ガーリックパウダー・・・・・・・・ 小さじ1
 塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/4
 こしょう・・・・・・・・・・ 少々
 豆腐・・・・・・・・・・ 50g程度
 小麦粉・・・・・・・・・・ 大さじ2
 衣用小麦粉・・・・・・・・・・ 適量
 サラダ油・・・・・・・・・・ 大さじ3
 ケチャップ・・・・・・・・・・ 適量

- 1 すべての具に調味料を加え、さっとフードプロセッサーを回す。⇒混ぜすぎると固くなる。
- 2 水でぬらした手で、1の生地を大さじ1程度を小判状にする。衣用の小麦粉の上に落とし、軽く転がし、油で揚げる。片面が焼けたらひっくり返し、両面焼き色がついたらふたをして弱火で5分焼く。
⇒多めの油で弱めの火でじっくりと焼いて仕上げる。

※豆腐はなくてもできます。入れるとふわつとします。100g程度までなら入れることができます。
 ※揚げる時(焼く時)あまり揚げすぎないように。

添え野菜
 きゅうり・大根

食べ応えジューシーなナゲットが仕上がります♪

レモンとパセリの香味ソーセージ

【1人あたり エネルギー 189kcal 塩分 0,1g 1食分177円】



《材料：4人分》
 鶏ひき肉・・・・・・・・・・ 300g
 ベーコン(みじん切り)・・・・・・・・ 200g
 すりおろしたレモンの皮・・・・・・・・ 1個分
 レモン汁・・・・・・・・・・ 1個分
 パセリのみじん切り・・・・・・・・ 大さじ4
 にんにく(すりおろし)・・・・・・・・ 2かけ分
 粗挽き黒こしょう・・・・・・・・ 少々
 かたくり粉・・・・・・・・・・ 大さじ4

- 1 かっこの材料をよく練り混ぜ、ソーセージ状にまとめる。
- 2 フライパンにオリーブ油を温め、1をころがしながら焼き、蓋をして、中まで火を通す。

オリーブ油・・・・・・・・・・ 大さじ2

飾り用
 レモン・・・・・・・・・・ 1個
 パセリ・イタリアンパセリ

レモンとパセリの香り豊かな本格ソーセージが、混ぜ合わせるだけで簡単にできちゃいます。

アメリカンショートケーキ

【1人あたり エネルギー 440kcal 塩分 0,3g 1食分206円】



《材料：4人分》
 いちご・・・・・・・・・・ 100g
 砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ2

 カステラ・・・・・・・・・・ 8切れ
 (厚さ1cm程度のもの)

 バニラアイスクリーム・・・・・・・・ 1カップ

 生クリーム・・・・・・・・・・ 1/2カップ
 砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ1

 牛乳・・・・・・・・・・ 適量

- 1 いちごはヘタをとって、縦に4等分する。砂糖をまぶして5～6分おき、ラップなしで電子レンジで2分ほど加熱する。冷ましておく。
- 2 生クリームに砂糖を加えて、ホイップする。
- 3 少し深めの皿に、下から、カステラ、アイスクリーム、カステラ、ホイップした生クリーム、1のいちごソースの順にのせ、周りに牛乳を注いで出来上がり。

おいしいものがいっぱいあった夢のケーキ☆
 市販のカステラを使うので簡単にできます♪

