

### 【白滝入り肉味噌のレタス巻き】

☆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はアップします。

〈材料・4人分〉

鶏ひき肉	200 g	
しらたき	200 g	
人参	1/4 個	
玉ねぎ	1/2 個	
生姜	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。人参、玉葱、生姜、にんにく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の人参、玉葱、生姜、にんにくを炒める。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。

エネルギー量 175kcal、タンパク質 11.1g、塩分 1.5g