

【チキンテリーヌ ベリーソース】

☆ロコモティブシンドロームの予防には、骨や筋肉を作るタンパク質が不可欠です。
良質なタンパク質を含む肉、魚、卵、大豆製品を食事に毎食取り入れましょう。

〈材料 5人分〉

鶏挽肉	750g	
玉ねぎ	1/2個	
にんにく	1片	
A	卵	1個
	塩	小さじ1/2
	黒こしょう	少々
	ナツメグ	少々
	白ワイン	大さじ1
ベビーリーフ	1P	
B	冷凍ミックスベリー	100g
	バター	40g
	醤油	小さじ2
	砂糖	大さじ1と1/3
	赤ワイン	200cc



〈作り方〉

1. 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。ボウルに入れ、鶏挽肉と材料Aを合わせ、ミキサーにかけてなめらかにする。
2. 20cmのパウンド型にバター（分量外）を塗り、1を敷き詰め、アルミホイルで蓋をする。180度に予熱したオーブンで40分湯煎焼きにし、粗熱をとって冷蔵庫で半日冷やす。
3. フライパンに材料Bを入れて中火で熱する。汁気が1/3量になるまで煮詰め、粗熱をとる。
4. 2を食べやすい厚みに切り分け、器に盛り、ベビーリーフと3のベリーソースを添える。

栄養価（1人分）エネルギー386kcal、タンパク質28.5g、塩1.3g