

## 鶏むね肉とれんこんの落とし焼き

### ※材料 (2人分)

鶏むね肉 (皮なし) . . . . .	140g	
れんこん . . . . .	30g	
しょうが . . . . .	10g	
いりごま . . . . .	大きじ 1	
A {	酒 . . . . .	大きじ 1/2
	マヨネーズ . . . . .	小さじ 1/2
	みそ . . . . .	小さじ 1
	しょうゆ . . . . .	小さじ 1/2
	だし . . . . .	小さじ 1
片栗粉 . . . . .	大きじ 1	
ごま油 . . . . .	小さじ 1	
京こかぶ (根) . . . . .	50g	
京こかぶ (葉) . . . . .	30g	
塩 . . . . .	少々	
こしょう . . . . .	少々	

### ※作り方

- ① 鶏むね肉は、1 cm弱の粗いみじん切りにする。
- ② れんこんは、皮をむき 3 mmぐらいのみじん切り、しょうがは皮をむきおろす。
- ③ ボウルに①②といりごまとAを入れ、手でよくもみこむ。さらに片栗粉を加えて粘りがでるまでまぜる。
- ④ 京こかぶは、皮をむき 6 cmぐらいのくし形に切る。葉は、長さ 3 cmに切る。
- ⑤ フライパンに油を入れ、③を 6 等分し、スプーンで小判型に整えながら並べ中火で約 3 分焼き目がつくまで焼き、裏返す。京こかぶを周りに置き、ふたをして更に火が通り、落とし焼きに焼き目が付くまで焼き、落とし焼きを皿に取り出す。
- ⑥ こかぶの焼き色がつくまで焼き、葉を加えて炒め、塩、こしょうをふる。
- ⑦ 落とし焼きに添える。

◎落とし焼きは、焼き色がつくまでは形が崩れやすいのであまり動かさない。

### 1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量	食物繊維総量
175kcal	19.1g	6.0g	9.8g	91mg	1.3mg	0.7g	1.8g

「若葉の会」2020-1 班別