

目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質おせち 鶏ひき肉の松風焼き

『長寿』の意味が込められた、味噌風味の鶏肉が美味しくて、ジューシー。子供から大人まで人気のおせちです。

準備時間

0分

調理時間

15分

分量

2人分

低糖質おせち 鶏ひき肉の松風焼き

材料

鶏ももひき肉 200g
卵 1/2個
味噌 大さじ1
青のり 大さじ1
白いりごま 大さじ1
(※けしの実があれば、けしの実でも代用可)
濃口しょうゆ 小さじ1
ラカント 小さじ1
(※低糖質でなければ、みりん、砂糖などで代用可)
酒 小さじ1

作り方

- 1、ボールの中で、鶏ももひき肉、卵、味噌を粘りが出るまで、しっかりと混ぜる
- 2、油をひいたフライパンの上で、ゴムヘラ等を使って、長方形に成形する
- 3、中火で少し焦げ色がつくくらいまで焼く
- 4、裏返して、同じように少し焦げ色がつくくらいまで焼く
- 5、しょうゆ、ラカント、酒を混ぜたものをかけて、とろみが出るまで軽く煮詰める
- 6、まな板の上に取り出し少し冷ましてから、長方形になるように端を切る
- 7、8つの四角形ができるように、4つずつ、白いりごまと、青のりをかけて、市松模様になるように飾る

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



236
カロリー

糖質

2.5g

塩分

1.9g

『長寿』の意味が込められたおせち

味噌風味の鶏肉がジューシーで、子どもから大人まで
みんなに人気のおせちです

ソファ付近のラックに配布用レシピがありますので、どうぞ！ ブログ、フェイスブックにもレシピや低糖質グルメに関して載せています！！見てもらえたら、うれしいです ^^