

# 減塩レシピ

# ねぎつくねの甘辛煮

\*\*\*\*\*

## 【材料（2人分）】

■鶏ミンチ	100g
■生姜のしぼり汁	小さじ1
★青ネギ（小口切り）	1本
★塩	少々
★酒・片栗粉	各小さじ1
■サラダ油	小さじ1
■みりん・しょうゆ	各大さじ1/2

\*\*\*\*\*

## 【作り方】

1. ボウルに鶏ミンチ、塩を入れ、粘りが出るまで練り混ぜる。
2. ★の材料を①に加えて混ぜ合わせる。
3. ②を8等分にして丸め、サラダ油を熱したフライパンで転がしながら全体を焼き付けて火を通す。
4. みりん・しょうゆを加えて転がしながら照りよくからめる。

\*\*\*\*\*

作成者：各務原市食生活改善推進員