

カラダへの
思いやり...地球への
思いやり...おさいふへの
思いやり...

©2002 HOKUTO/H/T

3つのおもいやり for You



ヘルシーなおからとブナピーで、ボリュームアップ

レンジでチン♪「から」プル・ドーナッツのし鶏

考案：OH! みつみつさん（新潟県）



夫が体調を崩して通院し、そこでいくら食べても良いと栄養士さんから言われたのがきのこでした。エコをヒントに、電子レンジで短時間で作れるレシピにするため形をドーナツ状にして薄くしました。おからとブナピーでカロリーダウン、食物繊維量も多く、またパサつかずジューシーに仕上がります。

材 料（2人分）

鶏挽き肉	200g
おから	50g
塩	小さじ 1/4
ブナピー	1パック
パプリカ（赤）	20g
パプリカ（黄）	20g
さやいんげん	3本
〈A〉	
卵	1個
みそ	大さじ 1/2
酒	大さじ 1
しょうが（おろしたもの）	小さじ 1
塩	少々
白炒りごま	大さじ 1

作 り 方

〈下準備〉

- ・ブナピーは石づきを除き、3/4量は長さ1cmに切り、残りはほぐしておく。
- ・パプリカはヘタ・種を除き、1cmの角切りにしておく。
- ・さやいんげんはヘタを除き、1cmの角切りにしておく。

- 〈1〉ボウルに鶏挽き肉・おからを・塩を入れ、粘りが出るまで混ぜたら、〈A〉を加えさらに混ぜる。
- 〈2〉長さ1cmに切ったブナピー・野菜を加え全体によく混ぜたら、器の上に厚さ1cm・直径20cmのドーナツ状に形をととのえ、ごまをふる。
- 〈3〉中央にブナピーを入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱する（500w 8分〜）。
- 〈4〉取り出し、食べやすい大きさに切り分ける。

〈受賞にあたってのコメント〉

日頃から低カロリーと体調管理、節約を心がけ、きのこを良く使っています。今回のレシピが評価されてとても嬉しいです。