

## チキンつくねサンド

	<b>材料(2人分)</b>					
	バンズ	4 個	バター	6g	[つくね]	
		鶏ひき肉	60g	たまねぎ	20g	
		卵	1/2 個	パン粉(乾)	1/2 カップ	
		ひじき(乾)	2g	えのきたけ	20g	
		片栗粉	大さじ1/2	油	小さじ1/2	
		A 砂糖	大さじ 1/2	しょうゆ	小さじ 1	
				みりん	小さじ 1	
				酒	小さじ 1	
		サラダ菜	20g	オレンジ	80g	
<b>1人分の栄養量</b>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維	
	373kcal	16.4g	13.0g	1.3g	3.2g	



### 作り方

1. バンズは上下半分に切り、バターをぬる。
2. たまねぎ、戻したひじき、えのきたけはみじん切りにし、つくねの材料全てを混ぜ合わせる。
3. つくねを油のひいたフライパンで弱火で両面焼き、火が通ったら A をからめる。
4. バンズにサラダ菜、つくねをはさみ、くし形に切ったオレンジを添える。



### コメント

- ・ 野菜やきのこ、海藻を入れることで、ふっくらとしたつくねで、食物繊維も増えます。