




## アカモク信田煮





### 材料（2人分）


油揚げ	60g	<肉だね>	
<煮汁>		アカモク	60g
だし汁	200g	鶏ひき肉	200g
薄口醤油	10g	卵	20g
みりん	12g	酒	5g
		塩	0.4g
		しょうが汁	5g
		コチュジャン	30g
		おろしにんにく	5g
		片栗粉	8g

### 作り方

- 1  油揚げはまな板にのせ、両面とも菜箸を強めに転がしたあと、熱湯で2分ほどゆでる。ペーパータオルで表面の水気を拭き取り、四方をそれぞれ2～3mm切り取り、2枚に開く。残りも同様にする。切り取った部分はみじん切りにする。

- 2  ボウルに鶏挽肉、溶きほぐした卵、酒、しょうゆ、しょうが汁を加えて混ぜる。粘りが出たらアカモクと1でみじん切りにした油揚げを加えてよく混ぜる。

- 3  開いた油揚げの内側を上にして並べ、肉だねを均等にのせる。油揚げの手前を1cm残して肉だねを広げ、奥1cmは薄めにする。手前から巻いて軽く押さえて密着させる。

- 4  鍋に煮汁の材料を入れて中火にかける。煮立ったら4の巻き終わりを下にして入れて落としぶたをし、弱火で7～8分煮る

### 1人分の栄養量

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	灰分	ナトリウム
122kcal	16.5g	5.7g	7.4g	20.9g		4.1g	463mg
カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	銅	マンガン	食塩相当量
761mg	213mg	128mg	2.2mg	1.0mg	0.10mg	0.51mg	1.1g

