

# 鶏肉のガランティーヌ



## 材料(1人分) 59kcal,0.83単位

- 鶏もも肉(皮なし) 30g
- しお 0.2g
- さやいんげん 5g(1本)
- マッシュルーム 5g(1/2個)
- 豚ひき肉 15g
- しお 0.1g
- 黒こしょう 少々

## 作りやすい量

- 鶏もも肉(皮なし) 240g(1枚)
- しお 1.5g
- さやいんげん 40g(8本)
- マッシュルーム 50g(5個)
- 豚ひき肉 120g
- しお 1g
- 黒こしょう 少々

## つくり方

1. 鶏もも肉は平らに広げ、しおを振りなじませておく。
2. 豚ひき肉にしおと黒こしょうを加え、よく混ぜる。
3. さやいんげんは洗って筋を取り除き、両端を切りそろえておく。
4. マッシュルームはごみを取り除き、半分(大きければ1/4)に切る。
5. 1の鶏もも肉の上に3. 4を並べ、隙間に2を詰める。  
(このとき両端1cm位は何も載せずに置いておく。)
6. 鶏もも肉を端からくるくと巻いていき、巻き終わったらラップできっちり包む。
7. ラップに包んだまま蒸し器で30~40分蒸す。
8. 蒸し器から取り出し、冷めてから切り分ける。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0	0	0.8	0	0	0.03 (10g)	*	

\* 計算せず