

超

美味

県産品料理 レシピ

独立行政法人国立病院機構 東佐賀病院栄養管理室 まつ なが なお こ
松 永 直 子

1. 玉ねぎの肉詰めホワイトソースかけ

一人分あたりのエネルギー 224kcal



▶作り方

1. 玉ねぎは芯の部分を1/5位のところで横に切り落とし中心部をくり抜く。くり抜いた玉ねぎ20gをみじん切にする。
2. みつせ鶏を包丁でたたいてきざみ、卵白、刻んだ玉ねぎ、生パン粉を合わせ塩とブラックペッパーで調味しよく練る。くり抜いた玉ねぎの中に、混ぜたひき肉を詰める。
3. 湯気の上がっている蒸し器に玉ねぎを入れ、中火で20分蒸す。
4. ホワイトソースを火にかけ牛乳と水に溶かしたコンソメでのばす。
5. しいたけ、まいたけ、えのきだけを切ってバターで炒める。
ブロッコリーは小房に切りボイルする。トマトはくし型に切る。
6. 4等分した玉ねぎを盛り、きのこをのせ上からホワイトソースをかける。
最後に、ブロッコリーとトマトとパセリで飾る。

▶材料 (1人分)

玉ねぎ	150g	牛乳	30g
みつせ鶏	40g	コンソメ	2g
鶏卵白	15g	椎茸	10g
生パン粉	10g	まいたけ	10g
食塩	0.5g	えのきだけ	10g
ブラックペッパー	少々	バター	2g
ホワイトソース(市販)	30g	ブロッコリー	40g
		トマト	40g
		パセリ	2g

表1	表3	表4	表5	表6	合計
0.4	0.8	0.3	0.5	0.8	2.8

《一口メモ》

ホワイトソースの代わりにしょうゆをベースにしたあんかけでは和風味が楽しめます。

みつせ鶏

みつせ鶏はフランス系の地鶏で、独特の鶏肉臭さがなく、ジューシーで程よい弾力があります。歯ごたえと柔らかさのバランスがとれた美味しい肉です。

玉ねぎ

佐賀県は北海道に次ぎ、第2位の生産量を誇る全国でも有数な玉ねぎ産地です。甘くて柔らかく、

特に有明海に面した地域では干拓地のためミネラル分が多く瑞々しいのが特徴です。



佐賀県特産のみつせ鶏



県産品の玉ねぎ