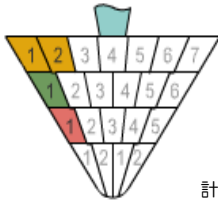


# 鳥そぼろちらし

(一人分の栄養価)

エネルギー	383kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	3.1g
炭水化物	77.1g
食塩相当量	2.0g



よこすかE表示  
推進中



計算協力：保健所健康づくり課



## 材料 (4人分)

固めに炊いたご飯	お茶碗5杯分	A {	砂糖	大さじ1と1/2
きゅうり	1本		塩	小さじ1弱
鶏ひき肉	50g		酢	大さじ4
生姜	1かけ			
油	小さじ1	B {	砂糖	小さじ2
いり黒ゴマ	少々		しょう油	小さじ2

## 作り方

- (下準備) 材料 A・B をそれぞれ混ぜ合わせる。  
きゅうりは薄い輪切り、生姜はみじん切りにする。
- ご飯が温かいうちに A を回しかけて混ぜ、あら熱をとる。
- 中火で熱したフライパンに油をなじませ、生姜・鶏ひき肉をポロポロになるまで炒め、B を入れて味付けする。
- ①②③といり黒ゴマを混ぜ、器に盛る。

ワンポイント



残りご飯を温めて使うことも出来ます。  
あれば、甘酢しょうがをせん切りにして、最後に散らし入れても美味しいです。

## 食材紹介

スーパーなどで見かけるきゅうりの多くは、表面がつやつやしたものだと思いますが、昔のきゅうりは表面が白っぽく粉をふいているように見えるものでした。これはきゅうり自体が乾燥や雨などから守るため自然に生成する成分で、「ブルーム」と言います。消費者からみると、一見農薬のようにも見え、見た目もよくなかったので、このブルームが出来ない品種「ブルームレス」が作られました。しかし、本来ブルームにより守られていたものが剥き出しになるので、きゅうり自体の皮が厚くなり、逆に中の果肉は柔らかくなってしまいました。今、また昔のブルーム付きのきゅうりが、歯ざわりがよく本来のおいしさを持ったきゅうりとして見直され始めています。

出品団体 JA よこすか葉山女性部 浦賀支部