



チキンときのこのテリーヌ風

しゅうなんブランド「周南トマトでつくった
玄米トマトスープ」と一緒にどうぞ！

鶏ミンチ・・・300g	にんにく・・・10g
しいたけ・・・100g	素焼きくるみ・・・60g
しめじ・・・100g	酒・・・30ml(大さじ2)
まいたけ・・・100g	塩・・・2g(小さじ1/3)
えのき・・・100g	こしょう・・・少々
玉ねぎ・・・100g	ローズマリー・・・少々
付け合わせ野菜・・・適宜	
※レタス、にんじん、ブロッコリーなど	

1人分あたり エネルギー 280kcal たんぱく質 18.4g
脂質 19.8g カルシウム 25g 食塩相当量 0.6g

1. きのこ類は1~1.5cm程度に切る。玉ねぎはみじん切り、くるみは粗く刻む(手で折る程度)。にんにくはすりおろす。
2. フライパンにきのここと玉ねぎを入れ、ふたをして蒸し、水分が出てきたらふたをとって汁気をとばし粗熱をとっておく。
3. ボウルに鶏ミンチを入れ、手でよくこねる。おろしにんにく、塩、こしょう、酒を加えさらによくこね、くるみ、きのここと玉ねぎ、ローズマリーの葉少々を刻んで加え、全体を均一にする。
4. オーブンシートを敷いたパウンド型に生地を詰め、上を平らにする。ラップをし、600Wの電子レンジで5分程度加熱する。
5. 粗熱が取れたら切り分けて器に盛り、好みの野菜を添える。