

～鶏肉と卵白を合わせてソフトな仕上がりに！～

# チキンムース



## 材料（4人分）

とりもも肉	200g
卵白	120g
塩	少々
コンソメスープの素	小さじ1/3杯
生クリーム	80g
片栗粉	小さじ2/3杯

## 【トマトソース】

たまねぎ	中1/4個
サラダ油	小さじ1/3杯
トマト缶	80g
トマトケチャップ	小さじ4杯
コンソメスープの素	少々
水	40g
塩	少々
砂糖	小さじ1/2杯
片栗粉	小さじ1/3杯

## <作り方>

- 1 とりもも肉は小さめに切っておきます。
- 2 フードプロセッサー（ミキサー、ミルサー）に1と卵白、生クリームを入れてミキシングし、ペースト状にします。
- 3 2に塩、コンソメスープの素、片栗粉を入れて再度ミキシングします。
- 4 パウンドケーキ型やテリーヌ型に3を流し入れ、蒸し器で20分蒸すか、160℃のオーブンで湯煎焼きにします。粗熱が取れたらカットし、盛り付けます。
- 5 【トマトソースを作る】たまねぎはみじん切りにします。トマト缶もつぶしておきます。
- 6 鍋にサラダ油をひいて、たまねぎをしんなりするまで炒め、トマト缶、トマトケチャップ、コンソメスープの素、水を加えて煮込みます。
- 7 6に塩、砂糖を入れて味を調べ、水溶性片栗粉でとろみをつけます。
- 8 4のチキンムースにソースをかけたなら出来上がりです。

## 1人あたりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
183kcal	13.4g	11.5g	5.4g	0.9g



- \* 鶏肉はしっかりペースト状にしておくとお口触り滑らかな仕上がりになります。
- \* フードプロセッサーなどで鶏肉をミキシングするので肉専用のものを使うか、使用後はよく洗って熱湯殺菌やアルコール殺菌しましょう。