

朝ごはんを食べよう！ 簡単おすすめメニュー No.1

人参のそぼろ

＜材料＞	＜4人分＞
鶏モモひき肉	200g
人参（すりおろし）	200g
砂糖	大さじ1
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
だし汁	3/4カップ
サラダ油	大さじ1
白ごま	大さじ1



＜作り方＞

- ① フライパンに油をしき、人参のすりおろしを入れよく炒める。
- ② ①にひき肉を入れてしっとりと炒め、白っぽくなったら調味料を入れる。
- ③ 弱火で10～15分位汁気がなくなるまで炒める。
- ④ 出来上がったら、白ごまをふる。

＜おすすめポイント＞

- ・チーズとあわせサンドイッチに、チャーハンやそぼろ丼、お弁当にと色々使えます。常備菜として便利です。
- ・にんじん嫌いでも食べやすい味です。
- ・冷凍保存できます。（小分けにして冷凍しておくくと便利です。）

＜1人分 栄養価＞

エネルギー 143kcal たんぱく質 10.8g 脂質 6.4g カリウム 49mg カリウム 352mg 食塩相当量 1.3g

