

にんじんそぼろ

〈材料／4人分〉

鶏ももひき肉……………200g
にんじん……………中2本(300g)
油……………大さじ1(12g)
〔めんつゆ(3倍希釈)…大さじ2・1/2(48g)
水……………3/4カップ(150ml)
白いりごま……………大さじ1(10g)



〈作り方〉

- ①にんじんは、すりおろす。(フードカッターで刻んでもよい)
- ②フライパンに油をひき、①を入れて中火で炒める。
- ③②に鶏ももひき肉を加えしっかりと炒め、肉の色が変わったらめんつゆと水を加えて、弱火～中火で10分程度汁けがなくなるまで炒める。
- ④出来上がったら、白いりごまを加える。



〈メモ〉

- ・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。
- ・小分けにして冷凍保存で常備しておく便利です。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 161kcal たんぱく質 8.7g 脂質 9.8g 食塩相当量 1.3g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部