



大根と厚揚げのそぼろ煮

野菜たっぷり+厚揚げでたんぱく質

材料（2人分）

厚揚げ	100g	【A】	油	少々
豚ひき肉	50g		しょうゆ	小さじ1と1/3
ごぼう	20g		酒	小さじ1/2強
人参	30g		三温糖	小さじ1弱
大根	100g		みりん	小さじ1弱
いんげん	10g		だし汁	1/2カップ
干しいたけ	1/4個 <small>(戻して4g)</small>		片栗粉	大さじ1



《 作り方 》

- ①厚揚げは油抜きをして一口大に切る。
- ②ごぼうは皮をむいて薄切り、人参と大根はいちょう切り、いんげんは食べやすい大きさに切る。
- ③干しいたけは戻して、食べやすい大きさに切る。
- ④鍋に油を入れ、豚ひき肉、厚揚げ、いんげん以外の野菜を炒めた後、【A】を入れ煮る。
- ⑤野菜が煮えたら、いんげん入れ、ひと煮たちさせた後、水溶き片栗粉でとろみをつける。

- ・たんぱく質と野菜と一緒に摂れるメニューです。
- ・根菜類もたっぷり入っており、食べごたえのあるメニューです。



このメニューでとれる
1人分の野菜の量

82g



一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
180kcal	10.0g	9.9g	10.9g	398mg	2.4g	0.7g