



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 (戻して4g)		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

鍋1つで出来る時短レシピ

+たんぱく

なんたん♪
かんたん♪
やさしい料理

カードNo. 102

ごぼうのみそ炒め



材料 (2人分)

ごぼう・・・・・・・・ 2/3本(100g)
ツナ水煮・・・・・・・・ 1缶(70g)
にんじん・・・・・・・・ 中1/5本(20g)
三度豆・・・・・・・・ 5本(20g)
マヨネーズ・・・・・・・・ 大さじ1・1/2(18g)
みそ・・・・・・・・ 小さじ1(6g)
油・・・・・・・・ 少々



作り方

- ①ごぼうはさがき、にんじんは千切り、三度豆は斜め切りする。
- ②鍋に油をひき、①の野菜を軽く炒め、少量の水(分量外)を加えて、蓋をし、水気がなくなるまで蒸し焼きにする。
- ③②に水気を切ったツナを入れ、マヨネーズとみそで味付けをする。

POINT

- ・缶詰で手軽にたんぱく質と野菜と一緒に摂れます!
- ・子どもも喜ぶ味付けです。

1人分の

野菜量 70g

エネルギー 131kcal

たんぱく質 7.4g

食塩相当量 0.7g