さいしょに野菜!きちんと野菜!!

国保発!健康応援レシピ

～旬野菜のらくらくレシピ～



白菜のそぼろ煮

【材料】(2人分)
白菜 …… 200g
えのき …… 小1袋
鶏ひき肉 …… 60g
サラダ油 …… 小さじ1
めんつゆ(2倍濃縮)… 大さじ1
しょうが(おろし) ……小さじ1

★お手軽ポイント★
調味料はめんつゆだけ!
食材のうまみやしょうがの風味で美味しく仕上がります。

【作り方】
① 白菜はざく切りにする。えのきは根元を切り落とし、半分の長さに切っておく。
② フライパンにサラダ油を熱し、鶏ひき肉を炒める。火が通ったら、えのき、白菜の順に加えてさらに炒める。
③ めんつゆとしょうがを合わせて加え、ふたをして約3分煮たらできあがり。

約7分

1人分あたり		
エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
103kcal	0.6g	100g