

手軽に美味しく羊肉を食卓へ ジンギスめん！



野菜は
1日 349g以上を
目標に！



このレシピで
1人約 180 g の野
菜を食べることが
できます

(2人分の材料)

味付きジンギスカン	1 袋 (200 g)	※タレはとっておく
焼きそば用の麺	2 人分	
サラダ油	小さじ1 (4 g)	
しょうが	小さじ2 (10 g)	すりおろす
トマト	1/2 個 (120 g)	3 センチ角に切る。 食べやすい大きさに切る
ピーマン	1 個 (40 g)	
キャベツ	約 3 枚 (200 g)	
きざみのり・こしょう	好みの量	

(作り方)

1. 油をひいたフライパンで肉のみを炒め、色が変わってきたらトマトとすりおろした生姜を加えてさっと炒める。
2. とっておいたタレと焼きそば用の麺を加え炒め、全体になじんだらピーマンとキャベツを加え炒めて、最後にこしょうをふる。
3. 皿に盛り、きざみのりをのせる。

栄養価 (1 人あたり推定)
エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 10.5 g 炭水化物 79.2 g 食物繊維 8.5 g
カルシウム 90 mg 食塩相当量 2.9 g (1 日の塩分摂取目標量は男性 7.5 g 女性 6.5 g、血圧が高い方は 6 g 未満)