

しっかり野菜349g (サフォーク) レシピ



かぶのそぼろあんかけ

野菜は
1日 349g以上を
目標に!



このレシピで
1人約 150g の野菜
を食べることができ
ます

(2人分の材料)

かぶ 中2個 (200g) …皮をむき、厚さ 1.5cm くらいのくし切りにし、
◆をふりかけておく

かぶの葉 50g … 4cmの長さに切る

にんじん 1/3本 (50g) …皮をむき、半月切りにする

鶏胸ひき肉 100g

◆ { 塩 小さじ 1/6 (1g)
こしょう 少々

油 小さじ 2 (8g)

★ { 酒 大さじ 2 (30g)
砂糖 小さじ 1/2 (1.5g)
ポン酢 大さじ 1 と 1/3 (24g)
片栗粉 小さじ 1/2 (1.5g)

★は合わせておく

減塩ポン酢でも OK!
おいしく減塩してみま
せんか?



(作り方)

- ①フライパンに油を入れ、温めたら中火でにんじんを炒める。油が少しなじんだら鶏胸ひき肉を入れ、3分程炒める。
- ②鶏胸ひき肉に火が通ったらかぶを入れ、3分程炒める。
- ③かぶの葉を入れて炒め、全体に火が通ったら★を入れ、とろみがついたら完成。

栄養価 (1人当たり)

エネルギー182kcal たんぱく質 10.6g 脂質 10.2g 炭水化物 11.4g 食物繊維 2.8g カルシウム 100mg
鉄分 1.3mg 食塩相当量 1.5g(1日の塩分摂取目標量は男性 7.5g 女性 6.5g、血圧が高い方は 6g 未満)