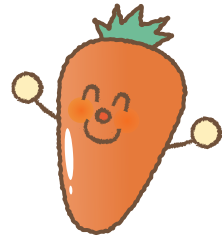


# 人参のそぼろ



## 材料(大人4人分)

鶏もも ひき肉	200g	
人参(すりおろし)	200g	
A	砂糖	大さじ1
	酒	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	だし汁	3/4カップ
サラダ油	大さじ1	
白ごま	大さじ1	



## 作り方

- ① フライパンにサラダ油をひき、人参のすりおろしを入れよく炒める。
- ② ①にひき肉を入れてしっとりと炒め、白っぽくなったらAを入れる。
- ③ 弱火で10～15分位、汁気がなくなるまで炒める。
- ④ 出来上がったら、白ごまをふる。



- チーズとあわせてサンドイッチに、チャーハンやそぼろ丼、お弁当にと色々使えます。常備菜として便利です。
- 人参嫌いでも食べやすい味です。
- 冷凍保存できます。(小分けにして冷凍しておくとう便利です)

## 1人分栄養価

■エネルギー／187kcal	■たんぱく質／10.0g	■脂質／11.5g
■炭水化物／8.6g	■カルシウム／47mg	■食塩相当量／1.5g