

簡単！野菜レシピ 7



人参のそぼろ

<材料>		<4人分>	
鶏モモひき肉		200g	
人参(すりおろし)		350g (2本分位)	
サラダ油		大さじ1	
A	砂糖	大さじ1	
	酒	大さじ2	
	しょうゆ	大さじ2	
	水	100ml	
	白ごま	大さじ1	



手をケガしないように、人参は途中まですりおろして、残りは煮物などに使いましょう。麺つゆを使うと簡単です。

<作り方>

- ① 人参はすりおろしておく。(フードプロセッサーを使うと簡単)
- ② フライパンに油をしき、人参のすりおろしと肉を入れてよく炒める。
- ③ 水とAを入れ、弱火で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。

<メモ>

- ・サンドイッチ、チャーハン、そぼろ丼、お弁当にと色々使えます。
- ・にんじん嫌いでも食べやすい味です。
- ・冷凍保存できます。

<1人分 栄養価 >

エネルギー	182kcal
たんぱく質	12.2g
脂質	8.7g
食塩相当量	1.5g



「ヘルスマイト(食生活改善推進員)」の
おすすめレシピです。

もう一皿80g



千葉市美浜保健福祉センター健康課