

すこやかレシピ

# 簡単！鶏ひき肉のめんつゆ焼き

千切り野菜たっぷり♪お弁当に！おつまみに！



## 材料（4人分）

鶏ひき肉	...約260～280g
にんじん	...1/2本
ピーマン	...2個
片栗粉	...大さじ1
めんつゆ	...大さじ1 (2倍希釈・減塩)
生姜(おろす)	...小さじ1
水	...大さじ1

エネルギー	: 160Kcal
炭水化物	: 10.6g
脂質	: 7.8g
たんぱく質	: 11.0g
塩分	: 0.2g

- 野菜の下処理をする。  
にんじん...よく洗って、皮のまま千切りにする  
ピーマン...洗って種をとり、千切りにする
- 下処理した野菜と鶏ひき肉を混ぜ合わせる  
(1人2枚計算で8枚分できるようにたねを分ける)
- めんつゆを水で割っておき、おろし生姜も混ぜておく
- 薄く油(分量外)をひいて温めたフライパンに、2.を平らにおき、弱めの中火で両面焼く
- 火をとめ、片栗粉をまぶし、まんべんなく付いたら、3.のめんつゆを入れ、弱火にかけながら、返しながらよくなじませて完成

# 減塩レシピの紹介

普段使っているお醤油や味噌、どれだけ入れていますか？

普段測って使っている人はかなり少数派だと思います。

減塩のポイントを押さえつつ、日頃の塩分を見直してみませんか？

牛乳入りだなんてわからなかった！

## ミルクみそ汁

- 1.牛乳とみそをしっかり合わせて「ミルクみそ」を作る
- 2.だしで具材を煮る
- 3.火を止めてから「ミルクみそ」を加えて溶く。  
最後に入れるのがポイント

1人あたり塩分：約1.3g

## 減塩&カルシウムUP！

### 材料（4人分）

みそ	...	大さじ2
牛乳	...	大さじ2
かつおだし	...	600ml
お好み具材	...	適量

具材を足して栄養価アップ！

## アレンジ牛丼

- 1.スライスした玉ねぎ、筍、油揚げをよく炒める
- 2.レトルト牛丼、酒、減塩醤油を加え、春雨を入れて柔らかくなって馴染んだら完成

1人あたり塩分：約1.0g

### 材料（4人分）

レトルト牛丼の素	...	1袋
玉ねぎ	...	1/2個
筍（穂先）	...	1/2個
油揚げ	...	1枚
春雨	...	20g
(ゆでて戻しておく)		
料理酒	...	小さじ2
減塩醤油	...	大さじ1