



考案者

吉松彩花

たまねぎの そぼろ煮

 調理時間 25分

レシピ考案者の
アピールポイント

鉄分の多いひじきを使い、食べ応えのある1品です。

材料【1人分】

玉ねぎ…………… 60g	しょうゆ…………… 小さじ1
にんじん…………… 20g	砂糖…………… 小さじ1
ひじき(戻し)……… 30g	水…………… 1/2カップ
鶏ひき肉…………… 30g	〔片栗粉…………… 小さじ1
ごま油…………… 小さじ1強	〔水…………… 小さじ2

作り方

- 1 玉ねぎはくし切りに、にんじんは細切りにする。
- 2 鍋にごま油を熱し、鶏ひき肉を入れて、かき混ぜながら炒め、肉の色が変わったら、1を加え、油がまわる程度に炒める。
- 3 2にひじき、しょうゆ、砂糖、水を加え、煮立ったら、弱めの中火にして落とし蓋をし、煮込む。
- 4 蓋を取って水分をとばし、片栗粉を水で溶いて加え、とろみをつけ、火を止める。

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
172	7.9	8.6	72	2.5	3.0	1.2