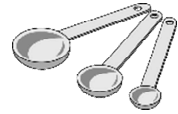


体にやさしいレシピ

マーボー風小松菜

主菜

副菜



<材料・2人分>

小松菜.....100g
にんにく.....1かけ
しょうが.....1かけ
絹厚揚げ豆腐.....150g
豚ひき肉.....60g
サラダ油.....大さじ 1/2
カレー粉.....小さじ 1/2
しょうゆ.....小さじ2



<下ごしらえ>

- ♪ 小松菜の軸は1cmの長さに切り、葉は縦に4つに切ってから1cmの長さに刻む。
- ♪ にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ♪ 絹厚揚げは1cm角に切る。

<作り方>

① 炒める

フライパンにサラダ油、にんにく、しょうが、ひき肉を入れて、肉の色が変わるまで炒めたら、カレー粉、絹厚揚げ豆腐、小松菜も加えて炒める。

② 仕上げ

仕上げにしょうゆを加え、ひと混ぜしたら火を止める。

<健康メモ>

- カレー粉を入れることで、味にアクセントが付き、減塩になります。
- 野菜とたんぱく質がしっかり摂れるレシピです。

【 大人1人分(レシピ1/2分量)の栄養価* 】

1人分の野菜の量は50gです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
226kcal	15.3g	16.2g	3.9g	496 mg	273mg	3.9mg	2.0g	0.9g