

体にやさしいレシピ

大豆とひき肉の無限ピーマン

副菜



材料(4人分)

ピーマン……2個
大豆水煮……50g
鶏ひき肉……40g
みそ……大さじ1/2
砂糖……大さじ1/2
減塩醤油……大さじ1/2
料理酒……大さじ1/2
ごま油……小さじ1

A

下ごしらえ

- ♪ ピーマン……種とワタを取り、細切りにする。
- ♪ 大豆水煮……キッチンペーパーで水気をとる。

作り方

① A を混ぜ合わせておく。

② フライパンにごま油を熱し、鶏ひき肉を炒める。色が変わってきたら、ピーマン、大豆水煮を加えて、ピーマンがしんなりするまで炒める。

③ ②に A を加えて全体を混ぜる。

ポイント

- ♪ 定番の無限ピーマンに鶏ひき肉と大豆をプラスすることで、たんぱく質がアップします
- ♪ 大豆は「畑の肉」といわれるほどたんぱく質が豊富です。
- ♪ 大豆の甘味があり、ご飯によく合います。まとめて作り置きしておけば便利です。

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量※は12.5g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
55kcal	3.9g	3.2g	3.3g	93mg	17mg	0.5mg	1.2g	0.5g

※野菜の量……いも・きのこ・海藻は含まれていません。