

かんたん！減塩レシピ

韓国風野菜のひき肉和え

調理時間
約20分



【材料(4人分)】

豚ひき肉	80g	A {	B {	コチュジャン	小さじ 2
ごま油	小さじ 1			いり白ごま	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 1/2			にんにくチューブ	小さじ 1
みりん	小さじ 1			酢	小さじ 1
にんじん	1/2 本 (70g)			ごま油	小さじ 1
もやし	1/2 袋 (100g)			塩	少々
きゅうり	1 本 (100g)				
塩 (塩もみ用)	少々				

【作り方】

1. にんじんは3cm 長さの千切りに、もやしはさっと洗い根をとり、600Wのレンジで2分加熱する。加熱後、しっかりと水気を絞る。きゅうりは細切りにし塩もみをして水洗い後しっかりと水気を絞る。
2. フライパンにごま油を入れて中火にかけ、豚ひき肉を炒める。色が変わってきたら、Aを加え、汁気がなくなるまで炒める。粗熱をしっかりとる。
3. ボウルにBの材料を入れよく混ぜ、①と②を入れて和え、器に盛る。

冷蔵庫で冷やすと味が馴染んでさらにおいしい♪

1人分の栄養価

エネルギー 90kcal たんぱく質 6.6g **塩分 0.8g**

1日の塩分摂取目標量の

11~12%の塩分量です！

白石市保健福祉部健康推進課