

今月の料理  
食生活改善推進協議会



材料(4人分)

鶏ひき肉	100g	A	塩	1つまみ
にんじん	1本		しょうゆ	少々
細ねぎ	3本		一味唐辛子	少々
ごま油	小さじ1		白いりごま	小さじ1
酒	少々			

●1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
66kcal	5.6g	2.8g	27mg	0.5g

<副菜>ひき肉とにんじんのナムル風

シンプルな味付けが、にんじんの風味を生かします。にんじんは、細めに切ると、早く火が通り、子どもでも食べやすくなります。

作り方

- ①にんじんは皮をむいて長さ5cmに切り、4mm角の棒状に切る。細ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、ひき肉をほくしながら炒める。肉の色が変わったら、にんじんを加えて炒め、にんじんがしんなりしてきたら、ねぎを加えて炒める。
- ③酒をふって混ぜ、Aを加えて炒め合わせる。

