

お家で作ってみませんか♪

食物繊維たっぷり！



おかず：煮もの

うの花炒り

ご家庭にある野菜を使って作ってみてください♪

材 料（4人分）

・とりひき肉	20g
・おろししょうが	少々
・おから	60g
・にんじん	30g
・ごぼう	20g
・はくさい	50g
・ねぎ	30g
・しらたき	30g
・ひじき	1g
・サラダ油	適量
・さとう	大さじ 1/2
・みりん	小さじ 1
・しょうゆ	大さじ 1
・だしの素	少々



A

作 り 方

- ①にんじんは千切り、ごぼうはささがき、はくさいは小さめの角切り、ねぎは小口切り、しらたきは短く切っておく。
- ②ひじきは水で戻しておく。
- ③鍋にサラダ油、とりひき肉、しょうがを入れて炒める。
- ④ごぼう、にんじん、ねぎ、しらたきを加えて炒めたら、材料が浸るくらいの少なめの水と、Aの調味料を加えて煮る。
- ⑤ひじき、はくさいも加え火が通ったら、おからも加え、好みの水分になるまで炒める。

栄養価（1人分）

エネルギー45kcal / たんぱく質2.6g / 脂質1.6g / 塩分0.4g