



とうかい減塩 day×
もっと野菜を食べようプロジェクト



東海村ヘルスメイト 野菜たっぷり適塩レシピ

電子レンジで簡単！野菜とひき肉の春雨煮

材料（4人分）

春雨（乾）… 30g
豚ひき肉 … 100g
小松菜 … 1袋
にんじん … 1/3 本
たまねぎ … 1/4 玉

A	水	… 150ml
	酒	… 大さじ1
	みりん	… 大さじ1
	しょうゆ	… 大さじ1
	オイスターソース	… 小さじ1
B	鶏がらスープの素	… 小さじ1
	ごま油	… 小さじ2
	白炒りごま	… 大さじ1
	こしょう	… 適量

作り方

- ① 小松菜：3cm 幅，にんじん：細切り，たまねぎ：薄切りにする。
- ② 耐熱ボウルにAを混ぜ合わせ，春雨，豚ひき肉，にんじん，たまねぎ，小松菜の茎，葉の順にのせ，上から押し，ラップをかけて600Wのレンジで6分加熱する。
- ③ 全体を混ぜ合わせ，Bを加える。

ポイント♪

- ・電子レンジで調理するので，洗い物も少なく簡単にできます！
- ・春雨は，下茹で不要！そのまま使用します。
- ・ラップをする際は，春雨にAが浸るようにしましょう。
- ・加熱不足の場合は，1分追加してください。
- ・小松菜は，鉄やカルシウムが豊富な食材です。貧血予防や骨粗鬆症予防におすすめです！

1人分

エネルギー	154kcal
食塩相当量	1.0g