



とうかい減塩 day×  
もっと野菜を食べようプロジェクト



東海村ヘルスマイト 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 … 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！
- ・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