

# ニラもやし肉みそ炒め



【材料】 1人分

豚ひき肉	50g
ニラ	50g(1/2束)
もやし	50g(1/4袋)
生姜	1/4ひとかけ
A (みそ・酒・砂糖)	各小さじ1
一味唐辛子	少々
ごま油	小さじ1

【作り方】

- ①ニラは3cm位の長さに切り、もやしは洗って水気を切っておく。生姜はすりおろす。
- ②フライパンに油を熱し、豚ひき肉と生姜を炒め、肉に火が通ったらAを加えて馴染ませる。
- ③②にニラともやしを加えて軽く炒める。

ひとこと

ニラは、火を通すことで匂いがやわらぎます。この匂いの成分、アリシンは強い殺菌作用があるといわれています。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
206	12.2	44	8.9	2.9	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

