

レン♥チン！ そぼろ(常備菜)



【材料】 1人分

豚ひき肉	約80g
人参	1/4本
干しエビ	大さじ1
醤油	大さじ1/2
砂糖・みりん	各小さじ1
おろし生姜	小さじ1/2
片栗粉	少々

【作り方】

- ①人参はおろし、耐熱容器に他の材料と一緒にに入れてよく混ぜ、ラップをかけてレンジに3分程加熱する。
- ②①を取り出して全体を混ぜ、ラップなしで1分加熱すれば、出来上がり！

(1人分)

ポイント

レンジで出来る作りおきです。
冷蔵庫で2～3日ほど持ちます。
お弁当にも、重宝します。

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
251	18.4	116	1.2	0.9	1.6



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

