

まるやかきんぴら

(1人分)

エネルギー 131kcal

食塩相当量 0.5g



一般的なきんぴらより
約45%減塩★

—材料 2人分—

ごぼう……………50g(1/4本)	赤とうがらし…1/4本
にんじん……………30g(3cm)	A { 牛乳……………100ml しょうゆ……大さじ1/4 砂糖……………小さじ1 ごま油……………小さじ1/2
芽ひじき(乾燥)…1g	
豚ひき肉……………40g	
油……………小さじ1/2	

副
菜

—作り方—

- ① ごぼうとにんじんは千切りにする。赤とうがらしは種を除いておく。芽ひじきは水で戻しておく。【A】は合わせて混ぜておく。
- ② フライパンに油と赤とうがらしを入れて火にかけ、ひき肉・ごぼう・にんじんを加えてしんなりするまでよく炒める。
- ③ 水切りした芽ひじきと【A】を加えて、水気がなくなるまでよく炒める。
- ④ 火を止めて、ごま油をまわし入れる。

牛乳のコクにとうがらしのアクセントが効いています♪

ごま油風味も good

