

野菜たっぷり千切りミ



1人当たりの栄養価

エネルギー524kcal 食塩相当量 0.8g

野菜の量 120g(1日の野菜摂取量 350g)

【やさいのポイント】

◎胃粘膜の保護 胃や十二指腸の粘膜を保護・修復する「キャベジン」と呼ばれるビタミンUが豊富です。

◎生活習慣病予防 ビタミンCは抗酸化作用があり、動脈硬化を予防します。また、代謝・免疫機能を向上させる働きもあるので、ストレスやウイルスなどから体を守ります。

材料(4人分) 調理時間 20分

豚ひき肉 240g、ニラ 1束、キャベツ 4枚(200g)、ニンジン小 1/2本、タマネギ小 1/2個、ごま油大さじ2

【A】とろけるチーズ 50g、小麦粉 160g、片栗粉 40g、中華だし小さじ4、水 200cc、卵 2個、白ごま大さじ2

【たれ】ポン酢大さじ1、好みでラー油少々

作り方

- ① ひき肉は軽く炒めておく。
- ② ボウルにAを入れて、よく混ぜる。
- ③ ニラは3cmに切り、キャベツとニンジンは千切り、タマネギは薄切りにし、耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジ(600w)で約1分30秒加熱する。
- ④ ②に③を入れ、よく混ぜる。
- ⑤ 熱したフライパンにごま油をひき、④を1/4流し入れ、薄くのばして両面カリッと焼く。残りを同量に分けて焼く。
- ⑥ 食べやすい大きさにカットする。