

韓国風 肉みそサラダ

材料 (2人分)

所要時間 20分
費用目安 500円前後



鶏ひき肉 200g
玉ねぎ 40g
にんじん 40g
赤パプリカ 40g
レタス 30g
ほうれん草 40g
(冷凍)
ブロッコリー 4個
(冷凍)

ごま油 4g
おろしにんにく 2g
減塩醤油 小さじ2
きび砂糖 小さじ1
酒 小さじ2
塩 少々
コチュジャン 小さじ1
糸唐辛子 適量

作り方

- ①玉ねぎとにんじんは、水で洗い皮をむき、粗みじん切りにする。
パプリカも粗みじん切り、レタスは水で洗い食べやすい大きさにちぎる。
- ②ほうれん草、ブロッコリーは、電子レンジで加熱し解凍する。
- ③調味料の★計り、混ぜておく。
- ④フライパンに、ごま油、おろしにんにく、鶏ひき肉を入れ炒める。
- ⑤鶏ひき肉の色が変わってきたら、玉ねぎ、にんじんを入れ炒める。
- ⑥にんじんに火が通ったら、パプリカを入れ炒める。
- ⑦パプリカが少ししんなりしてきたら、③の調味料を入れ炒める。
- ⑧お皿に、レタス、ほうれん草、ブロッコリー盛り、真ん中に肉みそを盛り、糸唐辛子を散らしたら完成♪

(1人分)

ポイント・アドバイス

豚ひき肉よりも低脂質で、ビタミンEやビタミンB6を多く含む鶏ひき肉と緑黄色野菜を取り入れ、食物繊維とビタミン、たんぱく質が摂れる1品です♪

コチュジャンを使用し、少しピリ辛な肉みそになります！
細かくカットした野菜と鶏ひき肉と炒めているので野菜嫌いなお子様にも◎

糸唐辛子の代わりに海苔を散らしてもおいしく召し上がりいただけます！

エネルギー 173kcal

たんぱく質 11.5g

脂質 8.3g

炭水化物 16.9g

食塩相当量 0.9g

食物繊維 3.2g

ビタミンE 2.7mg

ビタミンB6 0.45mg

ビタミンC 51mg