

ビビンバ風野菜いため

エネルギー	62kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	3.7g
食塩相当量	0.5g

★材料(4人分)

サラダ油		小さじ1/2
おろしにんにく		少々
豚ひき肉		50g
人参	千切り	1/2本
切干大根	水で戻す	13g
もやし		1/2袋
小松菜	2cm幅	1株
上白糖	A	小さじ1・1/3
減塩しょうゆ		小さじ1・1/4
塩		ひとつまみ
トウバンジャン		少々
白すりごま		小さじ2
ごま油		小さじ1/2

★作り方

- ① フライパンに油を熱し、にんにくから小松菜まで、順にいためる。
- ② Aを加えて、調味し、いためる。
- ③ 仕上げに、すりごま、ごま油を加える。

切干大根は、乾燥させることで甘みが増し、うま味と栄養が増えます。特に、歯や骨のもとになるカルシウム、おなかのそうじをする食物繊維が豊富になります。

