



おすすめレシピ
～減塩シリーズ～

Vol.116 (平成 29 年 8 月号)

「大豆とセロリの 味噌炒め」

1 人分あたり
110kcal
塩分 0.6g
食物繊維 2.2g

☆☆☆栄養情報☆☆☆

セロリの風味と、炒めた味噌の香ばしさを生かして減塩しています。

大豆はたんぱく質、食物繊維を豊富に含みます。ぜひ、いろいろな料理に活用しましょう。水煮の缶詰やドライパックを常備しておくとすぐに使えて便利です。

【材料(2 人分)】

- ・大豆水煮 50g
- ・セロリ 1/2 本
- ・鶏ひき肉 40g
- ・サラダ油 小さじ 1/2
- ・味噌 大さじ 1/2
- ・酒 大さじ 1/2
- ・砂糖 小さじ 1/2

【作り方】

- ① セロリはスジを除き、ななめ薄切りにします。
- ② フライパンに油を中火で熱し、ひき肉をほぐしながら炒めます。
- ③ ひき肉の色が変わったら、大豆を加え1～2分間炒めます。
- ④ 味噌を加え、木べらで伸ばしながら炒めて全体にからめます。
- ⑤ 味噌がなじんだら、セロリを加えて炒め、しんなりしたら、酒、砂糖を加え全体を混ぜ合わせて、もうひと炒めします。

★最初に味噌を良く炒めることで、味がなじみ香りもよくなります。

管理栄養士 谷口 典子

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。