

整腸効果抜群！きのこたっぷり鶏そぼろ



【1人あたりの栄養量】

エネルギー 224kcal 食塩相当量 0.6g
食物繊維 1.9g

～食物繊維たっぷりシリーズ～

* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています

【材料(2人分)】



* 鶏ひき肉	160g
* ぶなしめじ	50g
* えのき	50g
* 万能ねぎ	10g
* 砂糖	小さじ1
* 酒	小さじ1
* しょうゆ	小さじ1
* みりん風調味料	小さじ1
* おろししょうが	小さじ1/2
* サラダ油	大さじ1

A

【作り方】

- ① ぶなしめじ、えのきは石づきをとり、5cmほどに切ります。
- ② 万能ねぎは小口切りにします。
- ③ フライパンに油をひいて中火で熱し、鶏ひき肉を炒めます。
- ④ 肉の色が変わってきたら、①を入れてさらに炒めます。
- ⑤ きのこに火が通ったら、Aを入れて煮詰め、②を入れます。
- ⑥ 水分がなくなり、味が染みたら完成です。

ごはんによく合う味付けです！
豆腐にのせても美味しいですよ♪

 **cookpad** 

栄養相談(無料)
も受付けています♪
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも
チェックできます！
みなさんのつくれば
お待ちしております！

きのこに含まれる食物繊維は、整腸作用をはじめ、脂質や糖の吸収を穏やかにするなど、体に嬉しい働きがあります。噛みごたえのあるものが多いため、よく噛むことで早食い・食べ過ぎ防止なども期待できます。切って炒めるだけで簡単に作れる1品です！

栄養士
MEMO



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。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士