

包丁不要！豚ひき肉の春雨煮



【1人あたりの栄養量】

エネルギー 257kcal 食塩相当量 1.2g
食物繊維 2.7mg

* 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



～おでがるシリーズ～

【材料(作りやすい分量・3人分)】

| | | |
|---|----------|----------|
| A | 豚ひき肉 | 150g |
| | もやし | 1袋(250g) |
| | 筍水煮(細切り) | 100g |
| | 緑豆春雨 | 60g |
| | ごま油 | 大さじ1 |
| | おろしにんにく | 小さじ1/2 |
| | おろししょうが | 小さじ1/2 |
| | 水 | 150mL |
| | 鶏がらスープの素 | 小さじ1/2 |
| | しょうゆ | 大さじ2/3 |
| | みりん | 大さじ1 |
| | 酒 | 大さじ1 |
| | オイスターソース | 小さじ1 |
| | 黒コショウ | 適宜 |

【作り方】

- ① 筍は水でよく洗い、水気を切っておきます。
- ② フライパンにごま油をひいておろしにんにくとおろししょうがを入れたら中火で熱し、豚ひき肉を炒めます。
- ③ 肉の色が変わったら、もやしと筍を加えて全体がしんなりするまでさらに炒めます。
- ④ Aと緑豆春雨を加えたら、汁気が無くなるまで混ぜながら煮ます。
- ⑤ 仕上げに黒コショウをかけたら完成です。

煮詰める前に水溶き片栗粉を加えると、春巻きの具としてアレンジできます♪



cookpad



栄養相談(無料)
も受付ています♪
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！
みなさんのつくれぽ
お待ちしております！

包丁を一切使わずに、簡単に作れるレシピです！

もやしや筍、緑豆春雨には食物繊維が含まれており、糖質の吸収をゆるやかにする効果があるといわれています。緑豆春雨は糖質が多く太りやすい食材と思われるがちですが、米や小麦に比べ血糖値が上がりにくくダイエットにおすすめです。

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