

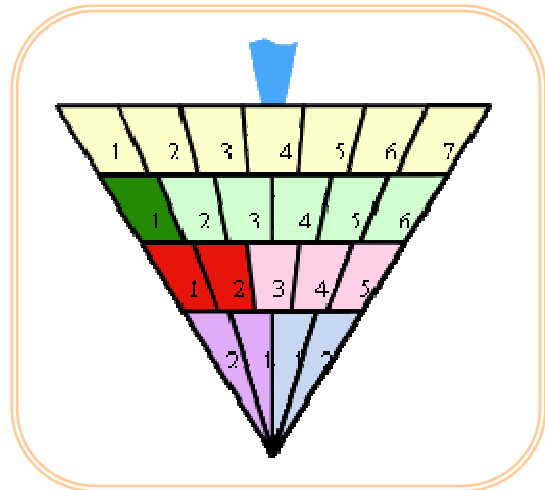


# あおもいヘルシー食事バランスメニュー



## ✿ 信田煮

副菜 1つ(SV) 主菜 2つ(SV)



### ☆ 栄養価(1人分)

エネルギー	<b>213</b> kcal
たんぱく質	<b>14.6</b> g
脂質	<b>11.6</b> g
塩分	<b>1.9</b> g

材料(2人分)	作り方
油揚げ 大 1枚	① 油揚げは一辺を残し三方を切り、広げておく。 ② 鶏ひき肉にしょうが汁、しょうゆを入れ混ぜ合わせる。 ③ いんげんとにんじんは、細い棒状に切り、さっと茹る。 ④ かんぴょうは塩もみし、水洗いした後、かために茹でる。 ⑤ 油揚げに②の鶏ひき肉を平に広げ、いんげんとにんじんをのせて巻き、かんぴょうで2~3か所を結び、だし汁で煮る。
鶏ひき肉 80g	
しょうが汁 小さじ 1/2	
しょうゆ 小さじ 1	
さやいんげん 40g	
にんじん 30g	
かんぴょう 適量	
<だし汁>	
しょうゆ 大さじ 1	
酒 大さじ 1/2	
みりん 大さじ 1	
水 150ml	