

おいしく 食物繊維

食物繊維たっぷり 鶏そぼろ

(全量で 599kcal, 食物繊維 6.9g, タンパク質 44.8g, 食塩相当量 6.2g)



材料

とりひき肉 100g
高野豆腐 2枚
生姜 15g
えのき 100g
エリンギ 50g
A
みりん 36g
砂糖 9g
醤油 36g
減塩だしのもと 4g

作り方

- ①生姜、戻した高野豆腐、きのこを小さく刻む
- ②フライパンに生姜と挽肉を入れポロポロになるまで炒める
- ③高野豆腐ときのこを加え炒め合わせる
- ④Aを加え汁気がなくなるまで煮含める

メモ