



* * * * * * *
 * 1人あたりの野菜摂取量：約71g

約25分



副菜	きゅうりの鶏そぼろ煮		
ポイント	きゅうりは冬瓜のように煮てやわらかく。冷めてもおいしくいただけます。		
食品名	数量(4人分)	下準備	作り方
鶏ひき肉 きゅうり にんじん しょうが だし汁 しょうゆ 塩 かたくり粉 水	100g 2本(200g) 1/2本(75g) 10g カップ2 小さじ1 小さじ1/4 小さじ2 大さじ1	皮をしま目にむき 縦半分に切って 3cm長さに切る 拍子木切り せん切り 水溶きかたくり粉	1 鍋にだし汁、しょうゆ、塩を入れて煮立て、ひき肉を入れてほぐす。 2 きゅうり、にんじん、しょうがを加え、落し蓋をして弱火で10～15分煮る。 3 火を止め、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

1人分の 栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	70	5.4	3.1	5.1	24	1.1	0.7

