

作ってみよう!
季節の野菜レシピ

マーボーたまねぎ

野菜を1日
350g 食べよう



<材料> 2人分

- ・たまねぎ……………200g(1個)
- ・豚ひき肉……………100g
- ・しょうが……………ひとかけ(10g)
- ・にんにく……………1/2 かけ(2g)
- ・水……………50~100ml
- ・麦味噌・鶏がらスープの素
・濃口醤油…各小さじ 1/2
- ・片栗粉……………小さじ 1
- ・一味唐辛子…お好みで

A

<作り方>

1. たまねぎは、2cm 幅のくし切り、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンに豚ひき肉、しょうが、にんにくを入れ、豚肉に焼き色がつくまでしっかり炒める。
3. たまねぎを加え、蓋をして2分程蒸し焼きにする。
4. よく混ぜ合わせておいたAを加え、全体に絡めながらよく混ぜる。

<栄養価>

エネルギー:190kcal たんぱく質:10.5g 脂質:11.8g 炭水化物:12.3g 食塩相当量:0.8g

※写真・栄養価・野菜量は1人分

野菜量
100g

管理栄養士からの
おすすめポイント!

たまねぎをたっぷり使い、自然な甘味と旨味で満足感のある一品です。味噌や香味野菜の風味を活かして、調味料は控えめに、減塩でもおいしく仕上げました。