

鶏ひき肉ときりぼし大根の卵とじ

～乾物野菜で冬の野菜不足解消～



【材料】4人分

- 鶏ももひき肉 ～ 100g
- 切干大根 ～ 30g
⇒ 水で戻してもみ洗いをして水気を絞り、2cm位に切る
- しいたけ ～ 2枚 ⇒ 薄くスライス
- 長ねぎ ～ 1/2本(緑の方) ⇒ 縦半分に分けてから、ななめ切り
- ★しょうゆ ～ 大さじ2
- ★酒 ～ 大さじ2
- ★だし汁 ～ 150ml
- 水 ～ 150ml
- ♡卵 ～ 2個
- ♡片栗粉 ～ 大さじ1
- ♡水 ～ 大さじ1

★を混ぜ合わせる

♡を混ぜ合わせる

【作り方】

- ① 野菜を切り、★の調味料を合わせておく。♡を混ぜ合わせておく。
- ② 鍋に鶏ひき肉と★を入れ、中火で炒め煮る。
- ③ そこに切干大根・しいたけ・水(150ml)を加えて10分ほど煮て、最後にねぎを加える。
- ④ ♡の卵液を鍋全体に回し入れ、蓋をして卵に火が通ったら完成。
※卵がふつふつとしてきて半熟位になれば火を消す。余熱でちょうどよく卵が固まる。
- ⑤ 器に盛り付ける。

【1人分の栄養価】

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
162	9.1	6.2	61	4.2	1

【ワンポイント】

♪切干大根は1年を通して安価に売られている野菜です。乾物にすることで、味と栄養がギュッと凝縮されています。特に、冬の野菜不足になりやすい時期におすすめの食材です！

♪冬野菜は体を温める効果があります。大根、かぶ、ほうれん草、小松菜、長ねぎ、ごぼうなどがそうです。1日350gの野菜を食べられるよう意識しましょう！



鶏ひき肉ときりぼし大根の卵とじ

～乾物野菜で冬の野菜不足解消～



【材料】4人分

- 鶏ももひき肉 ～ 100g
- 切干大根 ～ 30g
⇒ 水で戻してもみ洗いをして水気を絞り、2cm位に切る
- しいたけ ～ 2枚 ⇒ 薄くスライス
- 長ねぎ ～ 1/2本(緑の方) ⇒ 縦半分に切ってから、ななめ切り
- ★しょうゆ ～ 大さじ2
- ★酒 ～ 大さじ2
- ★だし汁 ～ 150ml
- 水 ～ 150ml
- ♡卵 ～ 2個
- ♡片栗粉 ～ 大さじ1
- ♡水 ～ 大さじ1

★を混ぜ合わせる

♡を混ぜ合わせる

【作り方】

- ⑥ 野菜を切り、★の調味料を合わせておく。♡を混ぜ合わせておく。
- ⑦ 鍋に鶏ひき肉と★を入れ、中火で炒め煮る。
- ⑧ そこに切干大根・しいたけ・水(150ml)を加えて10分ほど煮て、最後にねぎを加える。
- ⑨ ♡の卵液を鍋全体に回し入れ、蓋をして卵に火が通ったら完成。
※卵がふつふつとしてきて半熟位になれば火を消す。余熱でちょうどよく卵が固まる。
- ⑩ 器に盛り付ける。

【1人分の栄養価】

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
162	9.1	6.2	61	4.2	1

【ワンポイント】

♪切干大根は1年を通して安価に売られている野菜です。乾物にすることで、味と栄養がギュッと凝縮されています。特に、冬の野菜不足になりやすい時期におすすめの食材です！

♪冬野菜は体を温める効果があります。大根、かぶ、ほうれん草、小松菜、長ねぎ、ごぼうなどがそうです。1日350gの野菜を食べられるよう意識しましょう！

