

# 【低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）】野菜たっぷり天津丼



## 材料（1皿分）

★やさしくラクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ 500g	20g
水（戻し用）	50g
-----	
にんじん（せん切り）	20g
緑豆もやし（生）	40g
小松菜	20g
-----	
卵（溶いておく）	1個
風味調味料（顆粒和風だし）	2g
みりん	3g
しょう油	1.5g
片栗粉（水で溶いておく）	2g
サラダ油	2g
-----	
★やさしくラクケア サトウの低たんぱくごはん 1/25 180g	1個（180g）

★はハウスギャバン取り扱い商品です

## レシピのポイント

### 【栄養成分】

- 1皿分 たんぱく質 8.2g、脂質 8.3g、炭水化物 97.3g、食物繊維 10.6g、カリウム 263mg、リン 155mg
  - あんのみ、調味料を使用することで味にメリハリがつき、減塩を感じさせない仕上がりになっています。
  - 野菜 80g・卵 1個を使用した贅沢で食べごたえのある天津丼です。
  - ①は下記の方法でも湯戻しできます。
- ・耐熱容器に「やさしくラクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ」、熱湯を加え、ラップをしてそのまま蒸らす（約 18 分）。

## 作り方

調理時間 **20** 分

- ① 耐熱容器に「やさしくラクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ」と水を入れ、ラップをして電子レンジで温め（目安：500W50秒・600W40秒）、そのまま蒸らしておく（約 5 分）。
- ② 「やさしくラクケア サトウの低たんぱくごはん 1/2 5」は表示通り温めておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、にんじん、もやし、小松菜を炒め、①を加え合わせ炒める。
- ④ 小鍋に和風だし、みりん、しょう油、水溶性片栗粉を火にかけよく混ぜて、あんを作る。
- ⑤ 卵を流し入れ、全体を軽く混ぜ、卵が 8 割固まったら火を止める。
- ⑥ 器に②を盛り、③の具材、⑤の卵のをせ、④のあんを流しかける。

## 栄養価（参考値）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
合計	464	8.2	8.3	97.3	1.5
1皿分	464	8.2	8.3	97.3	1.5

## 参考原価

合計	約 299.6 円
1皿分	約 299.6 円