

# 【低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）】作り置きそぼろ



## レシピのポイント

■仕上がり量：約200g

【栄養成分】

■1皿分（約5食分/約200g） 食物繊維 13.9g、カリウム 361.1mg、リン 149.7mg

■1食分（約40g） 食物繊維 2.78g、カリウム 72.2mg、リン 29.9mg

■「作り置きおかず」として、小分けにして冷凍しておく便利です。

■豚ひき肉を使用することで、肉の旨みを味わいながらたんぱく質を調整できます。

■しょうがのさっぱりした味わいが、食欲をそそります。

■小分けした「そぼろ」は、そぼろ丼やそぼろあんなどのアレンジメニューにおすすめです。

## 材料（5食分）

★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	30g
豚ひき肉	100g
-----（A）-----	
みりん	大さじ1
しょうが（すりおろし）	10g
かつおだし	0.3g
しょう油	小さじ2
水	120g
-----	
サラダ油	小さじ2

★はハウスギャバン取り扱い商品です

## 作り方

調理時間 **10** 分

- ① 鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉を炒める。
- ② ①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」、（A）を加え、味がなじむまで煮込む。

## 栄養価（参考値）

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
合計	421	18.8	25.4	36.5	2.2
1食分	84	3.8	5.1	7.3	0.4

## 参考原価

合計	約197.9円
1食分	約39.6円

## 注意事項

\* 水分を飛ばす際、焦げないように気を付けてください。