

# 【低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）】ネバネバ丼



## 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
-----	
豚ひき肉	40g
しょう油	3g
みりん	3g
ごま油	1g
-----	
オクラ（ゆで・0.5cm 幅カット）	20g
やまいも（すりおろし）	50g
焼きのり（きざみ）	適量
-----	
★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 10.3g、脂質 8.8g、炭水化物 106.8g、食物繊維 10.8g、カリウム 406mg、リン 112mg
- 夏に定番のネバネバ丼、肉そぼろがたっぷりのっています。
- 食欲がない時にもおすすめです。
- 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 **15** 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 フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を炒め、①を加え、しょう油、みりんで味をととのえ、肉そぼろを作る。
- ④ 器に②を盛り、③、オクラ、やまいもをかけ、焼きのりをトッピングする。

## 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	514	10.3	8.8	106.8	0.7
1皿分	514	10.3	8.8	106.8	0.7

## 参考原価

合計	約 364.4 円
1皿分	約 364.4 円