



大根入りそぼろ丼

栄養士コメント

豚肉にはビタミンB1が多く含まれており、疲労回復に効果があります。また、ビタミンB1はニンニク、ネギと一緒に摂ると吸収率がアップします。

そばろだけでは動物性脂肪が多くなるので、ビタミンCが豊富な大根でをかさ増ししました。



作り方

大根は皮をむいて1～2cmの角切りに調味料は混ぜ合わせておく。

フライパンにごま油をひき大根を炒め、一旦お皿にとる。

フライパンでみじん切りにしたニンニク、挽肉を炒める。

挽肉が炒まったら調味料、大根を入れ水っぽさがなくなるまで炒める。

お皿にごはん、そばろ、小口切りにしたネギをのせる。

成分値 (1人分)

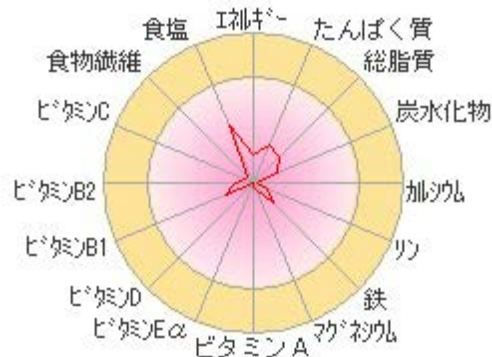
摂取値 単位

1. エネルギー	462 kcal
2. たんぱく質	15.7 g
3. 総脂質	14.6 g
4. 炭水化物	62.5 g
5. カルシウム	21 mg
6. リン	117 mg
7. 鉄	1.4 mg
8. マグネシウム	16 mg
9. ビタミンA	5 μg
10. ビタミンE	0.0 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.26 mg
13. ビタミンB2	0.17 mg
14. ビタミンC	7 mg
15. 食物繊維	1.2 g
16. 食塩	0.9 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 大根	50 g
2. 合い挽き肉	60 g
3. 青ねぎ	少々
4. ごま油	1/4 小サジ
5. にんにく	少々
6. ごはん	150 g
<調味料>	
7. 上白糖	1 小サジ
8. 減塩しょうゆ	1 小サジ
9. 酒・本醸造酒	1/2 小サジ
10. タニタ 減塩味噌	1/2 小サジ
11. 生姜	少々



(黄色い部分が範囲内です)