



ピーマンとこんにゃくの挽き肉あんかけ

栄養士コメント

ピーマンは夏バテに効果的なビタミンCを豊富に含んだ野菜です。食物繊維の豊富なこんにゃくと一緒に炒め、味付けは豚肉を使ったあんかけにしました。



作り方

ピーマンは一口大に切る。こんにゃくは隠し包丁を入れてから一口大に切る。

こんにゃくはサッと下ゆでする。

フライパンにサラダ油を熱し、ピーマン、こんにゃくを炒める。

調味料を合わせておく。

にんにく、生姜をみじん切りにする。

フライパンを温め、挽き肉、にんにく、生姜を炒める。

肉に火が通ったら、合わせた調味料と水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止める。

ピーマン、こんにゃくの上から のあんをかけてネギを散らす。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	69 kcal
2. たんぱく質	3.3 g
3. 総脂質	3.8 g
4. 炭水化物	5.8 g
5. カルシウム	42 mg
6. リン	35 mg
7. 鉄	0.7 mg
8. マグネシウム	10 mg
9. ビタミンA	15 µg
10. ビタミンE	0.4 mg
11. ビタミンD	0.1 µg
12. ビタミンB1	0.11 mg
13. ビタミンB2	0.05 mg
14. ビタミンC	21 mg
15. 食物繊維	2.3 g
16. 食塩	0.2 g

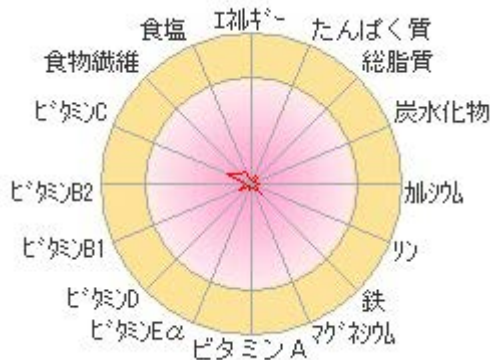
材料 (1人分)

分量 単位

1. ピーマン-----	1	こ
2. こんにゃく-----	50	g
3. 豚ひき肉-----	15	g
4. サラダ油-----	1/4	小杓
5. にんにく-----		少々
6. 生姜-----		少々
7. 水-----		適宜
8. 片栗粉-----	1/4	小杓
9. 青ねぎ-----	5	g

<調味料>

10. 減塩しょうゆ-----	1/2	小杓
11. 上白糖-----	1/2	小杓
12. 酒・本醸造酒-----	1/2	小杓



(範囲内です)