

秋の食材のそぼろ煮

主食

主菜

副菜

汁物

L 調理時間 / 30分

野菜量 / 150g

材料（1人分）

- かぼちゃ 100g
- れんこん 50g
- 鶏ひき肉 20g
- 醤油 15g
- 酒 7g
- 砂糖 10g
- 水 150ml
- サラダ油 3g

作り方

1. かぼちゃは皮をむき、一口サイズに切り、ラップで包み柔らかくなるまで電子レンジでチンする
2. れんこんは一口サイズにきり、酢水につけておく
3. サラダ油でひき肉を炒め、火が通ったら、かぼちゃ、れんこん、調味料を入れ煮込む
4. 中火で煮込み、味がしみこんだら完成

メニュー提供：実践女子大学健康栄養専攻4年



エネルギー 193kcal たんぱく質 7.2g 脂質 5.6g
炭水化物 30.1g 食塩相当量 2.2g

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ご飯

副菜
② 納豆-

主菜 さばの味噌煮

汁物 わかめと豆腐の味噌汁

副菜
① ★そぼろ煮

デザート・ドリンク
りんごジュース