

にらと厚揚げのひき肉あんかけ

◇ポイント

ニラはたくさんの栄養素をもつ野菜です。野菜の中でもトップクラスの含有量をほこるβカロテンは目や皮膚などの健康維持だけでなく、抗酸化作用によるアンチエイジングにも役立ちます。

◇材料(4人分)

ニラ	100g	【A】	
ひき肉	160g	みりん	大さじ1
厚揚げ	2枚	薄口しょうゆ	大さじ1
サラダ油	適量	おろししょうが	小さじ1/2
水	1カップ	【B】	
		水	大さじ1
		片栗粉	大さじ1



◇作り方

- ①厚揚げは1枚を12等分に切る。ニラは3cmの長さに切る。
- ②フライパンを中火で熱して厚揚げを並べ、全面に焼き色を付けたら取り出しておく。
- ③②のフライパンにサラダ油をひき、豚ひき肉を炒める。火が通ったら水を加えてひと煮立ちさせる。
- ④③に【A】、厚揚げ、ニラを加えてアルコールを飛ばしながらサッと煮る。
- ⑤【B】で水溶き片栗粉を作り、④に加え、混ぜながらとろみをつける。ニラが少ししんなりしたら器に盛り付けて完成。

◇栄養価(1人分)

・エネルギー	221kcal
・脂質	14.8g
・たんぱく質	14.7g
・塩分	0.8g