

簡単に作れておいしく適塩な料理を紹介します

はちかつキッチン 第2弾

問保健総務課 (☎ 829・7771)

公立保育所給食の人気メニューのレシピを大人向けにアレンジしました♪ぜひ作って食べてみてください♪

これまでのメニューはこちらから▶



『おいしく、適塩!』をかなえるレシピを紹介している「はちかつキッチン」。料理初心者でも比較的簡単に調理できるレシピです。きっと、わが家のお気に入りレシピに仲間入り。適塩な料理を作って、食べて、適塩生活を送りましょう。



カラフル野菜の肉みそ丼 1人分…498kcal、食塩相当量 1.2g



材料(4人分)

ご飯 …………… 800g
豚ひき肉…………… 250g
しょうが …………… 3g
玉ねぎ …………… 1/2個
パプリカ(赤) …… 1/4個
ピーマン…………… 1個
しめじ …………… 1/2パック
油 …………… 小さじ1
砂糖 …… 大さじ1と2/3
みそ…………… 大さじ1と1/3
しょうゆ …… 小さじ1と2/3
酒 …………… 小さじ2

a

作り方

- ① ボウルにaを入れ、混ぜ合わせる。
- ② しょうが・玉ねぎ・パプリカ(赤)・ピーマン・しめじをみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、しょうがを入れて香りが出るまで炒める。
- ④ ③に豚ひき肉を加え、色が変わるまで炒める。
- ⑤ ④に玉ねぎ・パプリカ(赤)・ピーマン・しめじを加えて炒める。
- ⑥ 野菜がしんなりしてきたら①を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑦ 器にご飯を盛り、⑥をのせる。