

レンジで簡単! 麻婆春雨



ポイント

- ・春雨を使うことでたんぱく質を抑えてボリュームのあるおかずになります。
- ・たんぱく質をしっかりと抑えた主菜のため、外食をした日やそのほかの食事でボリュームのある食事を組みあわせることができます。
- ・電子レンジ調理で簡単に作ることができます。
- ・辛いのが苦手という方はラー油をごま油に変えましょう。

材料 (1人前)

豚ひき肉	40g
春雨(乾)	20g
にら	20g
にんじん	10g
A	
おろしにんにく	小さじ1/3 (2g)
おろししょうが	小さじ1/3 (2g)
醤油	小さじ1 (6g)
ラー油	小さじ1/3 (2g)
顆粒中華だし	小さじ1/3 (1g)
水	80g
B	
片栗粉	小さじ1 (3g)
水	小さじ2 (10g)

お料理の下準備

- ・春雨はさっと水にくぐらせる。
- ・Aの調味料をあわせておく。
- ・Bを混ぜあわせ、水溶き片栗粉を用意しておく。

作り方

- ① にらは5cmの長さに切る。にんじんは細切りにする。
- ② 耐熱容器に春雨、豚ひき肉、にら、にんじんの順に入れる。
- ③ ②にAをかけ、ふんわりとラップをして電子レンジ(500W)で5分加熱する。
- ④ ④Bの水溶き片栗粉を③が熱いうちに加えてよく混ぜる。

栄養価

エネルギー	199 kcal	カリウム	298 mg	食塩相当量	1.5 g
たんぱく質	8.2 g	リン	74 mg	水分	153 g

※このレシピは1800kcal、たんぱく質30gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2020年版(八訂)を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。