

里芋のそぼろあんかけ



適塩前 <1人分>

エネルギー 112 kcal
食塩相当量 0.7 g



適塩後 <1人分>

エネルギー 112 kcal
食塩相当量 0.5 g

マイナス
0.2 g

材料 <2人分>

適塩前

里芋（冷凍可）	160 g
干しいたけ	2 g
鶏ひき肉	30 g
玉ねぎ	40 g
青ピーマン	20 g
赤パプリカ	20 g
油（大さじ1/2）	2 g
A砂糖	1.5 g
A薄口しょうゆ	9 g
Bかたくり粉	4.5 g
B水	7.5 g

(Before)

適塩後

里芋（冷凍可）	160 g
干しいたけ	2 g
鶏ひき肉	30 g
玉ねぎ	40 g
青ピーマン	20 g
赤パプリカ	20 g
ごま油	2 g
しょうが（チューブ）	4 g
A黒砂糖	1.5 g
A薄口しょうゆ	6 g
Bかたくり粉	4.5 g
B水	7.5 g

(After)

1人分
121g
海菜・きのこ・海藻使用量



作り方

- ① 干しいたけは、水でもどしてみじん切りにする（もどし汁はとっておく）。
- ② 青ピーマン・赤パプリカ・玉ねぎもみじん切りにする。
- ③ 里芋は、蒸して皮をむく（冷凍の場合はゆでる）。
- ④ 鍋にごま油を熱し、しょうがを入れ、鶏ひき肉、①②の材料で炒め、干しいたけのもどし汁とかぶるくらいの水（分量外）を加えて煮る。
- ⑤ Aで味付けをし、青ピーマン・赤パプリカを入れる。
- ⑥ 青ピーマン・赤パプリカの色が変わらないうちに、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、ゆでた里芋にかける。

適塩ポイント Tekien Point

- しょうがを入れたり、食材をごま油で炒めたりして風味を追加しました。
- 黒砂糖を使うことで、コクを追加しました。

