

リーフレタスの味噌炒め



栄養価(1人分)

エネルギー 188kcal、たんぱく質 11.2g

脂質 13.2g、食塩相当量 1.0g

材料(2人分)

リーフレタス	1/2 玉(200g)
豚ひき肉	100g
味噌	15g
みりん	15g
サラダ油	小さじ2(8g)

作り方

1. リーフレタスは芯を取り除いて、食べやすい大きさにちぎる。
2. 鍋にサラダ油小さじ1を入れ、豚ひき肉を炒める。
肉の色が変わったら、味噌、みりんを入れて調味し、肉みそを作る。
3. フライパンにサラダ油小さじ1を入れて熱し、リーフレタスを加えてサッと炒め、
2の肉みそを加えてサッと混ぜ合わせる。

作成:神奈川県立保健福祉大学 栄養サポートセンター
〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1
TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養情報
レシピ
←