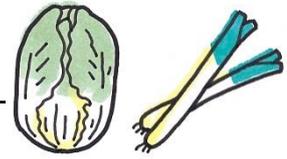


白菜とひき肉のくずあん汁（4人分）



- （材 料）
- 豚ひき肉 60g
 - しょうが 1/2 かけ
 - 白菜 180g
 - サラダ油 少々
 - だし汁（かつお） . 600ml
 - 薄口しょうゆ 大さじ1
 - こしょう 少々
 - 〔かたくり粉 大さじ1
 - 〔水 大さじ1
 - ねぎ 20g

- （下準備）
- ・白菜は葉と軸に切り分け、それぞれあらみじん切りにする。
 - ・しょうがはみじん切りにする。
 - ・ねぎは小口切りにする。
- （作り方）
- ①鍋にサラダ油を熱し、しょうがを焦がさないように炒め、豚ひき肉を入れほぐすように炒める。
 - ②肉に火が通ったら白菜の軸を加えてざっと炒め、葉も入れて炒める。
 - ③だし汁と調味料を加えて煮て、軸が柔らかくなったら水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。
 - ④火を止め、ねぎを散らす。



1人分栄養価			
エネルギー	57kcal	たんぱく質	3.9g
脂質	2.6g	加鈣	28mg
食物繊維	0.7g	塩分	0.9g



津山市健康増進課



1日 350gの野菜を食べて、 生活習慣病を予防しよう

食物繊維で
便秘、肥満、
脂質異常症予防！

カリウムで
高血圧予防！

ビタミン類で、肌荒れや
がん予防と、抗酸化作
用で老化予防！

カルシウムで
骨粗しょう症予防！



津山市食育推進キャラクター
「しよたん」

