

ズッキーニ入りのそばろ丼 (4人分)

ごはん	600g
豚ひき肉	200g
にんじん	150g
ズッキーニ	250g
A	<ul style="list-style-type: none"> おろししょうが 小さじ2 おろしにんにく 小さじ1/2 豆板醤 小さじ1/2
B	<ul style="list-style-type: none"> オイスターソース 大さじ1 しょうゆ 小さじ2



(下準備)

- にんじんは3cm長さのせん切りにする。
- ズッキーニは2mm厚さのいちょう切りにする。

(作り方)

- ① フライパンに豚ひき肉、にんじん、Aを加えて混ぜてから火をつけ、豚ひき肉に火が通るまで炒める。
- ② ①にズッキーニ、Bを加え、ズッキーニがしんなりするまで炒める。
- ③ 器にごはんを盛り、②をかける。

1人分栄養価

エネルギー 371kcal たんぱく質 14.3g 脂質 9.3g 炭水化物 62.4g
食塩相当量 1.3g カルシウム 35mg 食物繊維 4.1g

【日本食品標準成分表 2020年版(八訂)】

クックパッド でレシピ公開中

クックパッド 津山 検索



料理レシピ投稿・検索サイト「クックパッド」に、「津山市の公式キッチン」を開設しています。

津山の食材を使った料理、保育所や学校給食で人気の料理など、毎日の食事づくりや健康づくりに役立つメニューを掲載しています。



391万
レシピ

Q 料理名・食材名

レシピ検索

ほうれん草 ブロッコリー じゃがいも 厚揚げ もやし

かおう、食べよう、
新鮮な津山の食材



食育指針つやま

やる気、元気は
バランスの良い食事から



ま いにち早寝早起き、
みんなで食べよう朝ごはん



津山市食育推進キャラクター
「しよたん」



津山市 のキッチン 公的機関

フォローする

ご当地グルメ「津山ホルモンうどん」で有名な岡山県津山市の公式キッチンです。食育推進キャラクター「しよたん」とともに、津山の食べ物を使った料理や、からだにやさしい料理、たのしい行事食などを掲載します。津山市ホームページにもおいしい料理を掲載していますので、こちらからどうぞ。
<https://www.city.tsuyama.lg.jp/life/index2.php?id=4132>