

～塩昆布の旨味をあんが引き立たせる～

# ひき肉ニラあんかけ

食塩量1人分  
1.4g



## 材料(2人分)

豚ひき肉	100g
ニラ	100g
もやし	60g
塩昆布	3g
水	150ml

## 調味料

ごま油	12g(大さじ1)
醤油	15g(小さじ2.5)
輪切り唐辛子	0.1g
こしょう	少々

## 下準備



## 水溶き片栗粉

片栗粉	9g(大さじ1)
水	10g(小さじ2)

キッチンはさみでカットすると包丁いらず！

- ・ニラは2cm幅に切る。
- ・もやしは2cm幅に切る。



他の減塩レシピをご覧になりたい方は、  
右記のQRコード[今日からはじめよう！減塩生活]を読み込んでください。



公益財団法人仙台市健康福祉事業団

## 作り方

①



熱したフライパンにごま油をひき、豚ひき肉を入れて弱火で炒める。

②



豚ひき肉に火が通ったら、ニラともやしを入れてから中火でさっと炒める。

③



塩昆布、こしょう、輪切り唐辛子を加えて全体を炒め合わせたら水を入れて、ひと煮立ちさせる。

④



水溶き片栗粉を全体に回し入れる。とろみがついたら火を止める。

⑤



最後に醤油を加えてよく混ぜ合わせたら完成。

## 塩昆布の活用

- ・調味料として使える
- ・味がしまる(簡単に味が決まる)
- ・他の調味料の使用が少なくて済む
- ・いろいろな料理に活用できる

(例)おにぎりの具、和風サラダ、冷奴、炊きこみご飯など

### ●● 減塩のコツ ●●

- ・あんは具材に味が染み込みにくく、表面に味が付くので少ない塩分でもしっかり味を感じられます。
- ・こしょうを多めに入れると味がしまります。

### ●● いろいろアレンジ ●●

- ・丼ぶりの具材としてもおすすめです。

ひき肉ニラあんかけ  
(1人分)

- ・食塩量 1.4g
- ・エネルギー量 212kcal
- ・野菜量 80g