

にらの香りと  
食感がアクセント



## ポイント

オイスターソースを加えることで牡蠣の旨味がプラスされ、おいしく減塩することができます。

辛味がないので、お子様や辛いものが苦手な方でも食べられます。

## 材料(1人分)

春雨(乾燥)	10g
豚ひき肉	5g
人参	5g
にら	5g
サラダ油	1g
酒	1g
砂糖	0.5g
☆ オイスターソース	2g(小さじ1/3)
減塩醤油	2g(小さじ1/3)
コショウ	少々

## 作り方

- ① 春雨は熱湯で茹で、食べやすい大きさに切っておく。
- ② フライパンにサラダ油をひいて豚ひき肉、細切りにした人参を炒める。
- ③ 豚ひき肉に火が通ったら①とにらを加えてサッと炒め、☆を加えてさらに炒める。

※今回は塩分30%カットの減塩醤油を使用しています

## 栄養量

エネルギー 70kcal たんぱく質 1.2g カリウム 61mg リン 16mg 食塩 0.5g