



レシピ一覧



減塩、低カロリーレシピ!
しらたきのピリから炒め

栄養価 エネルギー34kcal たんぱく質1.4 g カリウム51 mg リン14mg 食塩 0.4g

参考: 日本食品標準成分表2020年版(八訂)

材料(1人分)

糸こんにゃく	40g
豚ミンチ肉	5g
ピーマン	5g
赤ピーマン	5g
にんにく(おろし)	少々
しょうが(おろし)	少々
油	1g
酒	1g
砂糖	0.5g
減塩しょうゆ※	4g (小さじ2/3)
ごま油	0.5g
豆板醤	0.1g(少々)

A

作り方

- ①糸こんにゃくは、食べやすい長さに切る。
- ②ピーマン、赤ピーマンは細ぎりにする。
- ③油を引いたフライパンにひき肉、ピーマン、赤ピーマン、糸こんにゃくを入れて炒める。
- ④Aの調味料を入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤最後に香りづけにごま油を回し入れて出来上がり。

※今回50%減塩のしょうゆを使用しています。



しょうが、にんにくといった香味野菜の香りと豆板醤の辛さでご飯が進む一品です。