

●メタボ対策メニュー

主食 お茶入りひじきご飯

1人分エネルギー:401kcal 蛋白:12.3g 脂質:8.4g 塩分:1.3g
100gあたりの含有量 総カテキン:89.6mg

上品なお茶の香りが
広がり、おいしく
食べられます。
おもてなしにも。



材料(4人分)

米	2合
塩	少々
酒	大1
ひじき	12g
豚挽肉	60g
人参	60g
油揚げ	40g
サラダ油	小1
水	100ml
A { 砂糖	大1
	しょう油
枝豆(冷凍)	50g
茶葉	8g

作り方

- ①ひじきは水に戻したら、水でさっと洗っておく。
- ②米は洗ってザルに上げておく。
- ③油揚げは熱湯につけて油抜きをし、食べやすい大きさに切っておく。
- ④人参は千切りにする。枝豆は茹でてさやから豆を出しておく。
- ⑤米は、塩、酒、茶葉を入れて普通に炊く。
- ⑥鍋にサラダ油を入れ豚挽肉を炒め火が通ったら人参、ひじきを加えて炒める。
- ⑦水とAの調味料、油揚げを入れ汁気が無くなるまで煮詰める。
- ⑧炊きあがったご飯に、⑦と枝豆を合わせる。