

納豆入り五目ピリ辛みそ炒め

🕒 調理時間: 15分

1人分の野菜摂取量<152.5g>

🌿 材料 (2人分)



干しいたけ	2個
キャベツ	200g
たけのこ	40g
にんじん	30g
しょうが	10g
にんにく	小1かけ
豚ミンチ	30g
納豆	80g

【A】

豆板醤	小さじ1/3
甜麵醬	大さじ1/2
酒	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
醤油	小さじ1/2
みりん	小さじ1

🌿 作り方

- 干しいたけは戻しておく。キャベツは2~3cmのざく切りにする。戻した干しいたけ、たけのこ、にんじんは7mm角に切る。しょうが、にんにくはみじん切りにする。【A】を合わせる。
- 鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、豚ミンチ、しょうが、にんにくを入れてフタをして弱火にする。豚ミンチから脂が出てきたら、木しゃもじでほぐす。
- 2にキャベツ、干しいたけ、たけのこ、にんじん、納豆、【A】の順に入れて炒め器に盛りつける

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆1人分の食塩相当量を0.6gにおさえています。
- ◆豚ミンチを無油調理をすることで余分な油分を使わずにヘルシーに仕上げることができます。