

こんにゃく入り豚そぼろ乗せ玄米ご飯

	材料(2人分)												
	玄米ご飯	250g	豚ひき肉	30g	こんにゃく	60g	めんつゆ(ストレート)	大さじ 2	砂糖	小さじ 1/2	しょうが(すりおろし)	小さじ 1/2	ネギ(小口切り)
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維								
	253 kcal	6.4g	3.9g	0.2g	2.6g								



作り方

1. こんにゃくは粗みじん切りにして2～3分茹でてアク抜きをする。
2. 1を空炒りし、豚ひき肉、めんつゆ、砂糖、しょうがを加えて、汁気がなくなるまで炒る。
3. 玄米ご飯の上に2を乗せ、お好みでネギを散らす。



コメント

- ・ 玄米とこんにゃくで、食物繊維量増とカロリーダウンになります。