

牛ひき肉とごぼうの フライパン焼き



《材料：2人分》

A 牛ひき肉……200g
ごぼう……1/2本(80g)
長ねぎ……1/2本
しょうが汁……小さじ1
塩……小さじ1/4
こしょう……少々
片栗粉……大さじ1
ししとうがらし……6本
ごま油……小さじ1
B しょうゆ……適量
練りがらし……少々
C マヨネーズ……適量
七味唐辛子……少々

【1人あたり 260円 エネルギー 305kcal 塩分 0,85g】

- ① ごぼうは皮をこそげてささがきにし水にさらす。水気をきり、片栗粉をまぶす。長ねぎは粗みじん切る。
- ② ボウルにAを合わせ、手で粘りができまで混ぜる。①のごぼうを加えて混ぜる。
- ③ フッ素加工のフライパン(直径24cm程度)にごま油を温め、ししとうがらしをさっと焼いてとりだす。
- ④ フライパンに②を入れ、底全体にフライ返しで、丸く広げる。中火で2～3分焼き、肉の色が変わり始めたら、キッチンペーパーで油をおさえる。皿を使って裏返す。
- ⑤ ふたをして2～3分焼き、火を通す。油が出てきたらキッチンペーパーでおさえる。
- ⑥ フライ返しで軽く切り分け器に盛りししとうがらしを添える。B・Cをそれぞれ添える。

ジュージで食べ応え満点 ごぼうの食感も味わってください！

肉之兴キャベツ



《材料：2人分》

キャベツ……1/4個(250g)
豚ひき肉……150g
ごま油……小さじ1/2
A
みそ……大さじ1
醤油……大さじ1/2
酒……大さじ1
みりん……大さじ1
砂糖……大さじ1
豆板醤……小さじ1/2
片栗粉……大さじ1/2
水……大さじ1

【1人あたり 146円 エネルギー 272kcal 塩分 2,1g】

- ① キャベツは3cm幅のざく切りにする。
- ② Aの調味料は合わせておく。
- ③ フライパンにごま油をひき、豚ひき肉を炒め、火が通ったらキャベツを入れ炒める。
※強火で手早く。炒めすぎない。
- ④ ②で味付けし、水溶き片栗粉をいれ、トロミが付いたら出来上がり。

甘辛みそ味の豚肉がキャベツと絡んで
パクパクいけちゃうおいしさ！
ぜひお試しください！

ひき肉入りれんこんと なつまいも まんじり



《材料：2人分》

鶏ひき肉……100g
れんこん……80g
さつまいも……80g
A
しょうゆ……大さじ1
みりん……大さじ1
酒……大さじ1
砂糖……小さじ1
赤唐辛子……1/2本分
すりごま白……大さじ2
ゴマ油……大さじ1/2

【1人あたり 150円 エネルギー 259kcal 塩分 1,5g】

- ① レンコンは皮をむき、縦半分切って幅5mmの半月切りにする。水にさらし、しっかり水気をきる。
- ② サツマイモは皮ごときれいに水洗いし、1cm角に切って水にさらし、水気をきる。
- ③ フライパンにごま油を中火で熱し、鶏ひき肉をポロポロになるまで炒め、レンコン、サツマイモを加えて全体に炒め合わせる。
- ④ 全体に火が通ったら混ぜ合わせたAの材料を加える。調味料を入れると水分が出てくるので、汁気がなくなるまで炒め合わせて、仕上げにすり白ごまを混ぜ合わせる。

鶏のひき肉もうまみたっぷり！
味がしっかりしゅんでご飯が進みます。