

シャキシャキキャベツと 豚ミンチの焼き飯

1人分

エネルギー
445kcal

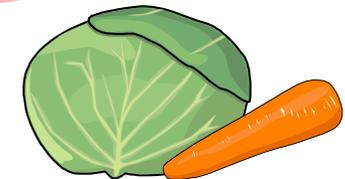
塩分
1.3g

材料(1人分)

ご飯	180 g
豚ひき肉	40 g
キャベツ	150g
にんじん	10g
にんにく	3g
生姜	5g
油	5g
塩	0.3g
こしょう	少々
焼肉のたれ	18 g



ご飯に野菜を混ぜ込み
ボリュームアップ!



作り方

- ①にんにく・生姜・にんじんはみじん切り、キャベツは5cm角程度に切っておく。
- ②フライパンに油を熱し、にんにく・生姜を炒める。
- ③豚ひき肉を入れ、火が通ったら焼肉のたれを加えて混ぜる。
- ④キャベツを入れ、さっと炒めたらご飯を入れて炒め、塩・こしょうで味付ける。