

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。

