



クリエイト
栄養士考案！

材料を加えて炒め煮 するだけの時短レシピ



とろ〜いおいしい♪

【調理時間10分】筍とじゃが芋のひき肉あんかけ



《材料（2人分）》

たけのこ水煮	100g
じゃが芋	中2個（160g）
鶏ひき肉	100g
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
万能ねぎ	ひとつまみ

じゃが芋は水で濡らし、ラップに包み1個（80g）につき、電子レンジ（600W）で2分加熱すれば時短で楽ちん！

A

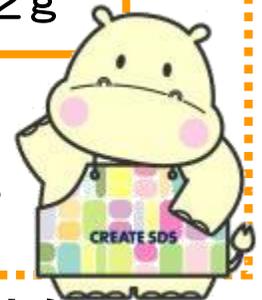
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
だしの素	小さじ1/3
水	大さじ2
しょうがチューブ	2cm

栄養成分（1人分）

エネルギー：309kcal
たんぱく質：13.8g
脂質：11.9g
炭水化物：34.9g
食塩相当量：1.2g

《作り方》

- ①じゃがいもの皮をむき半分に切り、水に浸す。筍は一口大に切る。
- ②フライパンに油をひき、しょうがを入れひき肉を炒めた後、じゃがいもと筍を入れて炒める。
- ③Aを全て混ぜ合わせ、②に入れ、煮立たせた後一度火を止め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④お皿に盛りつけて、万能ねぎを散らせば出来上がり！！



主食にもなるじゃが芋を使っているので、ご飯1杯をこのおかずに置き換えれば、糖質を約40%カット！お腹にしっかり溜まる、うれしい置き換えレシピです。