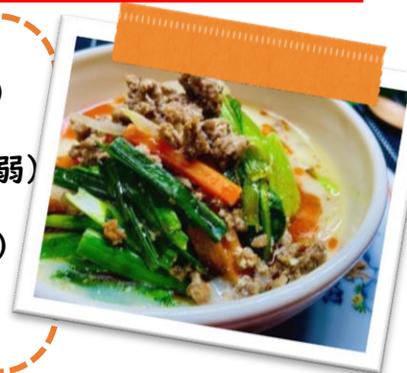


寒い季節にぴったり!

# ピリ辛野菜たっぷり担々鍋

## 【材料】(2人分)

にら	60g (1/2束)	◇砂糖	10g (大さじ1杯強)
チンゲン菜	40g (葉2枚)	◇醤油	4g
にんじん	40g (1/4本)	◇にんにくおろし	4g (小さじ1杯弱)
合いびき肉	100g	◇しょうがおろし	4g
もやし	160g (約1袋)	●顆粒中華だし	1g (小さじ1/3杯)
豆乳	100g	●水	140g
ラー油	4g ※お好み	●ごま	4g ※お好みで



## 【作り方】

- ① にら、チンゲン菜は4cmの長さにカットし、にんじんは4cmの短冊切りにする。
- ② 大きめのフライパンに合いびき肉を入れ、ほぐしながら中火で炒める。ひき肉に軽く火が通ったら調味料◇を加え、全体を絡めながら3分程炒める。
- ③ ②に調味料●を加え、沸騰したら、にんじん・もやしを入れ、蓋をして3分程加熱する。※火加減注意!
- ④ ③に豆乳、チンゲン菜、ニラを加え更に3分程加熱する。
- ⑤ 器に盛り付け、ラー油をたらしたら完成!

1人分の野菜使用量

**150g**

栄養成分表示  
(1人分あたり)

エネルギー	220kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	14.1g
炭水化物	13.7g
食塩相当量	0.8g

◎時短ポイント!! カット野菜や冷凍野菜を使うと、もっと手軽に作れます!

食塩摂り過ぎていませんか?

取り組みやすい **減塩** の **4** つのポイント



ポイント **1**



香辛料や酸味を  
利用する

料理に香り、辛味、酸味、色を添え、塩分が少量でも満足感が得られます。

ポイント **2**



つけて  
食べましょう

醤油やソースなどの調味料は別皿にとり、少量をつけて食べましょう。

ポイント **3**



汁を残す

うどんやラーメンなど麺類のスープは、残すようにしましょう。

ポイント **4**



漬物や加工食品の  
食べ過ぎに注意!

漬物や加工食品の食べ過ぎは食塩の過剰摂取に繋がる場合がありますため、注意しましょう。

地域食生活・健康情報ステーション 令和5年 第5号

≪資料作成 (問合せ先)≫

★山形県庄内保健所保健企画課

TEL 0235-66-5476

★山形県がん対策・健康長寿日本一推進課

TEL 023-630-2919