

# 野菜と鶏ひき肉のそぼろ煮

主菜・副菜を兼ねた1品です。冷凍の野菜ミックスを使うことで、まな板・包丁を使わずに調理できます。冷凍野菜ミックスが手に入らない場合は、1～数種類の冷凍野菜を組み合わせても良いでしょう。



## ひとり分あたりの 栄養価



脂質 12.0g 炭水化物 10.9g

## ●材料（2人分）

・野菜ミックス（冷凍） 300g

（ブロッコリー・カリフラワー・にんじん・いんげん）

・鶏ひき肉 160g

※むね・ももどちらでも可

・めんつゆ（2倍濃縮） 大さじ1.5

・水 50mL

・ピザ用チーズ 大さじ2  
(16g)

## ●作り方

1. 鍋に野菜ミックス、鶏ひき肉、水、めんつゆを入れてフタをし、火にかけます。
2. 沸騰したら鶏ひき肉をほぐしながら中火で5分ほど加熱し、中まで火を通します。  
(汁が多い場合は、強火で水分を飛ばします)
3. 火を止めて皿に盛り、ピザ用チーズをのせてできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局