



お手軽に主菜

電子レンジに入れて4分で完成



コーン入り鶏そぼろ (1人分)



材 料

- | | | | |
|-----------------------|------|-------|--------|
| ・ 鶏ひき肉 | 60g | ・ 水 | 大さじ1 |
| ・ ホールコーン缶 | 30g | ・ 片栗粉 | 小さじ1/4 |
| ・ めんつゆ2倍濃縮
(30%減塩) | 大さじ1 | | |

作り方

- ① 耐熱容器にめんつゆ・水・片栗粉を入れて混ぜる。
- ② ①に鶏ひき肉を入れ菜箸でほぐし、コーンを加えてふんわりとラップをする。
- ③ 600Wの電子レンジで4分加熱する。出来上がったら全体を混ぜながらそぼろ状にする。



栄養成分

エネルギー	140Kcal
たんぱく質	11.6g
食塩相当量	0.93g

*表示している食塩相当量は、減塩めんつゆを使用した場合の量です。減塩食品を利用すると、おいしさそのまま、食塩摂取量が減らせます。