



お手軽に 主菜

電子レンジに入れて4分で完成



栄養成分

エネルギー	140Kcal
たんぱく質	11.6g
食塩相当量	0.93g

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。



*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、おいしさそのままで、食塩摂取量が減らせます。

