

食物繊維たっぷり：主菜

「オートミール団子の黒酢炒め」

オートミールには主食の代替えだけでなく、主菜に追加することで水溶性・不溶性食物繊維をバランス良く摂取することができます。団子は揚げないことでカロリーダウンに。



<主な材料・2人分>

・オートミール	40 g	・椎茸	2 個
・水	1/4 カップ	・ごま油	大さじ 2
・A 鶏挽肉	140 g	・B ケチャップ	大さじ 1
・A 玉葱のみじん切り	1/2 個	・B 砂糖	大さじ 1
・A 卵	1/2 個	・B 黒酢	大さじ 1
・A 塩、胡椒	少々	・B 酢	大さじ 1/2
・れんこん	1/4 個	・B 醤油	小さじ 1
・ブロッコリー	1/4 房	・B 水	大さじ 3
・人参	1/2 本	・B 鶏ガラスープの素	小さじ 1
・玉葱	1/4 個	・水溶き片栗粉	適量

<作り方>

- ① 耐熱のボールにオートミール、水を入れて混ぜ、ラップをし、電子レンジで1分加熱する。
- ② ボールに①とAの材料を入れ、よく練り混ぜる。食べやすい大きさの団子状に丸める。耐熱皿に団子を並べ、ラップをして電子レンジで約5分加熱する。
- ③ れんこん、人参、玉葱は一口大の乱切りにし、椎茸は石づきを取り、1/4にカットする。ブロッコリーは小房に分けて下ゆでしておく。
- ④ フライパンにごま油を入れ熱し、れんこん、人参を炒める。さらに玉葱、椎茸を加え、玉葱が透き通ってきたら一度お皿に取り出しておく。
- ⑤ フライパンにBを入れて煮立ったら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、②の肉団子を入れ全体を絡める。
- ⑥ さらに④の具材とブロッコリーを加え合わせたら完成。

(1人分)

エネルギー 369kcal 蛋白質 21.8g 塩分 1.6g