



食改さんのおすすめレシピ

ほうれん草とひき肉のみそ炒め



材料（4人分）

ほうれん草	400g（2束）	
豚ひき肉	320g	
長ねぎ	225g（1と1/2本）	
赤唐辛子	1本	
にんにく（みじん切り）	1片	
A	酒	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	みそ	大さじ2と1/2
	こしょう	少々
サラダ油		

作り方

- ①たっぴりのお湯を沸かして塩少々（分量外）を入れ、ほうれん草を根元から入れてさっとゆでる。冷水にとり、水気を絞って5cmの長さに切る。
- ②長ねぎは幅1cmの斜め切りに切りにし、赤唐辛子は種を取り除く。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、中火でにんにくと赤唐辛子を炒め、香りが出たらひき肉を加え炒める。
- ④肉の色が変わったら長ねぎを入れ、しんなりしたらほうれん草を加えてさっと炒める。
- ⑤Aを合わせて④へ加え、全体にからめながら炒め合わせる。

ポイント



- ほうれん草はゆですぎないようにするのが色よく仕上げるポイント。
- みそはお好みのものでどうぞ！

栄養価（1人分）

エネルギー	： 297kcal
たんぱく質	： 18.8g
脂質	： 16.9g
食塩相当量	： 1.5g

