



働いている人は、昼食をゆっくりとることが難しい日もあるでしょう。しかし、外食やコンビニ食ばかりでは、脂質のとり過ぎにつながってしまいます。たまには、低脂質を意識したひと皿を作ってみませんか？

第8回 | 脂質異常が気になる人へのひと皿レシピ

朝食メニュー

彩そぼろ丼

脂質
13.6g
エネルギー
469kcal



豚ひき肉や合いびき肉は肉の中でも脂質が高くなりがち。鶏むね肉を使ってヘルシーに仕上げます。

作り方

- 1 器にごはんを盛る。
- 2 フライパンにごま油を熱し、冷凍いんげんを炒め、塩、こしょうをしてごはんのにせる。
- 3 卵、みりん（たまごそぼろ用）、塩を混ぜ合わせ、フライパンを再び熱し、さいばしでそぼろ状に炒めてごはんのにせる。
- 4 鶏むねひき肉、おろし生姜、しょうゆ、みりん（鶏そぼろ用）をフライパンに入れて熱し、さいばしでそぼろ状になるまで炒めてごはんのにせる。

調理・栄養ポイント

加熱する順番を工夫することで、途中で洗い物をすることなく1つのフライパンで最後まで仕上げることができます。

材料・1人分



ごはん
150g



冷凍いんげん
40g



卵
1個



鶏むねひき肉
60g

【調味料】

◎ごま油…小さじ1 ◎塩、こしょう…少々
◎みりん(たまごそぼろ用)…小さじ1 ◎塩…ひとつまみ
◎おろし生姜(チューブでも)…1センチ
◎しょうゆ…小さじ1 ◎みりん(鶏そぼろ用)…小さじ1

