

～卵と野菜が食べられる時短レシピ！ごはんを添えれば1食完成！～

ニラとひき肉の卵とじ

10分で
完成！



●●レシピのお得メモ●●

- ・1日に必要な野菜量のおおよそ1/5量(70g)がとれる。
- ・フライパンや鍋は使わず、**すべて電子レンジ**で調理。
- ・味付けは、**めんつゆ**を活用してお手軽に。

●● 献立のコツ ●●

- ・もう1品おかずを増やす場合は、**野菜料理**がおすすめ！
- ・味噌汁やスープなどの汁物を組み合わせる場合は、**野菜など具沢山にして調味料を控え減塩**にする。

材料(2人分)

鶏ひき肉	100 g
ニラ	70 g
玉ねぎ	70 g
卵	2個
水	40cc
めんつゆ	小さじ3.5 (25cc)

ニラには「アリシン」という香味成分が含まれています。滋養強壮、疲労回復、肉のくさを消す、食欲を増進させる効果があります。ニラの香りは根元に近いほど強くなるため、葉先を使うことで香りが和らぎます。



材料の切り方



- ・ニラは3cm程度の食べやすい長さに切る。
- ・玉ねぎは3mm程度の薄切りにする。
- ・ボウルにめんつゆと水を合わせておく。
- ・卵は割りほぐしておく。

レシピを動画でご覧になりたい方は、右記のYouTube [健康づくりチャンネル]で検索、またはQRコードを読み込んでください。



作り方

※電子レンジから耐熱容器を取り出す際は火傷にご注意ください。



① 耐熱ボウルにニラ、玉ねぎ、鶏ひき肉、めんつゆ、水を入れて混ぜる。



② 溶き卵を加えて混ぜる。



③ ふんわりとラップをかけて、電子レンジ(500W)で2分30秒～3分間加熱する。



④ 電子レンジから取り出して、一度、卵と食材を軽く混ぜる。



⑤ 再度、ふんわりラップをかけて電子レンジで1分間加熱する。



⑥ ひき肉に火が通り色が変わり、卵がお好みの固さになったら完成。

●●ヘルシーアップのコツ●●

- ・ひき肉を高野豆腐に代えることで、脂質オフ！
→コレステロールが気になる方
- ・きのこ類をプラスして食物繊維アップ
→血糖値、中性脂肪やコレステロールが気になる方
- ・きのこをプラスにてカリウムアップ
→血圧が気になる方

●●いろいろアレンジ ●●

- ・七味唐辛子をふりかけると味がピリッと引き締まる



ニラとひき肉の卵とじ
(1人分)

- ・エネルギー量 201kcal
- ・食塩量 1.5g
- ・野菜量 70g

