

なっひこのそぼろ炒め

1人分のエネルギー： 210 kcal 塩分： 1.0 g

材料（4人分）

きゅうり	1本（200g）
ごま油	小さじ2
鶏ひき肉	300g
コーン（缶）	1缶（100g）
水	320ml
めんつゆ	大さじ3
〔片栗粉	大さじ1
水	大さじ1



作り方

- ①きゅうりは1cm角に切り、耐熱容器に入れてレンジ加熱する（500Wで2分）
- ②フライパンにごま油をひき、鶏ひき肉を入れよく炒め、レンジ加熱したきゅうりと缶から出して水分を切ったコーンを加えさらに炒める。
- ③分量の水とめんつゆを加え、煮込む。
- ④③に水溶き片栗粉を加え、よく混ぜたら出来上がり。

牛久市食育推進のための野菜キャラクター
USHIKU 野菜オーケストラ
きゅうりの「なっひこ」



片栗粉でまとめるので食べやすくなります。
ごはんのにのせてもおいしいです。大人はラー油をかけると
味がひきしまりますので、お試しください。