



挽肉とにらのアジア風米粉パスタ



材料

米粉マカロニ	20g
牛挽肉	20g
にら	5g
にんじん	10g
えのき	10g
ヤングコーン	15g
大豆の華粒状	3g
調合油	0.5g
おろしにんにく	0.3g
① オイスターソース	3g
② 料理酒	1g
こしょう	0.05g

作り方

- ①にらは約5cm、にんじんは短冊切、えのきは石づきを除き半分に切り、ヤングコーンは一口大に切る。
- ②米粉マカロニを約12分茹でる。
- ③フライパンに調合油とにんにくを入れ、にんにくの香りがたってきたら挽肉を入れ炒める。
- ④挽肉に色がついてきたら、にんじんとヤングコーンを入れる。挽肉の色が濃くなってきたらえのきも入れて炒める。
- ⑤大豆の華をお湯で約3分茹でる。
- ⑥野菜がしんなりしたら、湯切りした米粉マカロニを入れ、少し混ぜ、にらと大豆の華と①を入れてさっと炒める。
- ⑦お好みでこしょうを入れて完成。

栄養量

エネルギー	161kcal	ビタミンA	87μgRE
たんぱく質	6.7g	ビタミンB ₁	0.09mg
脂質	5.7g	ビタミンB ₂	0.09mg
炭水化物	21.4g	ビタミンC	3mg
カルシウム	21mg	食物繊維	1.9g
鉄	0.9mg	食塩相当量	0.4g

ちょこっとメモ

米粉マカロニのもちもちした食感とヤングコーンの食感の相性が抜群です！
色味が気になる場合には牛挽肉を鶏挽肉に変えても美味しくお召し上がりいただけます。
大豆の華を使用し、エネルギーアップ！