



# 生揚げとひき肉のケチャップ炒め



## 材料・下準備(2人分)

- 油 …………… 小さじ1
- たまねぎ …………… 1/4個(50g) : すりおろす
- にんにく …………… 1かけ : すりおろす
- 豚ひき肉 …………… 30g
- トマト …………… 1個(200g) : ざく切り
- 生揚げ …………… 1枚 : 食べやすい大きさに切る
- オートミール …………… 30g
- ケチャップ …………… 大さじ1と1/2
- 顆粒コンソメ …………… 小さじ1
- 水 …………… 大さじ4

**Point**  
ひき肉の量を控え、オートミールを入れることで食物繊維を補えます。

## 作り方

- ① フライパンに油を熱し、弱火でにんにく、たまねぎが薄く色づくまで炒める。
- ② ひき肉を入れて炒め、トマト・生揚げを加えて肉に火が通るまで加熱する。
- ③ オートミール・ケチャップ・顆粒コンソメ・水を加え、炒め合わせる。

## 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
256kcal	13.0g	13.1g	19.2g	3.8g	1.0g
カルシウム	鉄	葉酸			
202mg	3.0mg	53μg			