

## はやとうりとひき肉の炒め煮

1人分 エネルギー213kcal、食塩相当量 1.3g、野菜 100g



### 材料（2人分）

|                  |           |            |
|------------------|-----------|------------|
| はやとうり・・・1個（200g） | 水・・・100ml | 砂糖・・・大さじ1  |
| 豚ひき肉・・・80g       | みそ・・・大さじ1 | みりん・・・大さじ1 |
| サラダ油・・・大さじ1      |           |            |

### 作り方

- ① はやとうりは皮をむいて縦に半分に切り、種とわたを取り除く。  
さらに縦に半分にして3cm角に切り、水に10分さらしてアクを抜く。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚ひき肉を入れて炒める。豚ひき肉に火が通ったらはやとうりを加え、軽く炒める。水、みそ、砂糖、みりんを加えてふたをして、中火で約5分煮る。

はやとうり（隼人瓜）はアクがあるので、水にさらしたり、塩もみをしたりしてアクを抜くと、食べやすくなります。



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課