

ハウス食品
グループ
本社賞

おいしく減塩!



志木市 プロジェクト
FUTURE MEDIAN SUSTAINABLE



0.7g

韓国ドラマのお供に! 野菜たっぷり韓国風混ぜご飯

— 減らソルトレシピ —

材料 2人分

胚芽押し麦	50g	
ご飯	300g	
小松菜	80g	
人参	100g	
もやし	80g (1/2袋)	
レタス	80g (4枚)	
豚ひき肉	60g	
くるみ	10g	
いりごま	小さじ2/3	
韓国のり	4g	
食塩	0.8g	ごま油 2g
にんにく(チューブ)	少々	



作り方

1. 人参はよく洗い、皮ごと千切りにし、小松菜は1cm幅に切る。
2. フライパンでクルミを炒る。
3. 袋にクルミを入れてたたき、細かくする。
4. フライパン (もしくはホットプレート) にごま油を引き、豚ひき肉、にんにく (チューブ) を入れて炒める。
5. 人参・小松菜の茎を炒める。
6. 5がしんなりしてきたら、小松菜の葉・もやしを加え炒め、火が通ったら火を止める。
7. 6に炒ったクルミ、いりごま、粉々にした韓国のりを加え、よく混ぜる。
8. お好みで丸く形を整え、いりごまをのせて、サニーレタスに包んで食べる。