

みそマーボー春雨 ～上手に減塩レシピ～



キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部

■材料(1人分)

干しいたけ	1g	豆板醤	0.7g
緑豆春雨(乾)	20g	しいたけの戻し汁	10g
にら	20g	ごま油	4g
にんじん	15g	にんにく	2g
げんた万能うまみそ	13g	しょうが	1.5g
酒	5g	長ねぎ	5g
鶏がらスープの素	0.5g	豚ひき肉	30g

■作り方

- ① 干しいたけは水で戻して薄切りにする(戻し汁は残しておく)。
- ② 緑豆春雨は茹でて水気を切り、半分に切る。
- ③ にらは4cm長さに切り、にんじんはせん切りにする。
- ④ **げんた万能うまみそ**、酒、鶏がらスープの素、豆板醤、しいたけの戻し汁を混ぜ合わせておく。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、みじん切りにしたにんにくとしょうがを炒め、香りが出たら③のにんじんを炒め、みじん切りにした長ねぎ、豚ひき肉を加え、肉に火が通るまで炒める。
- ⑥ ⑤に①の干しいたけ、③のにらを加えてさっと炒め、②、④を加えて汁気がなくなるまで炒める。

■使用商品



げんた万能うまみそ

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
228	7.0	8.9	28.7
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
419	325	83	1.0

日本食品標準成分表2010で計算