

カリブロと葉のそぼろ炒め煮 材料（4人分）

カリブロ	300g	だし汁	150cc
カリブロの葉	100g	酒	大さじ2
鶏ひき肉	100g	砂糖	小さじ1.5
しょうが	1かけ	醤油	大さじ1
		ごま油	小さじ2

【作り方】

- ①カリブロは小房に分けておく。葉は3cm長さに切る。しょうがはせん切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、鶏ひき肉、しょうがを入れて炒め、ひき肉の色が変わったらカリブロと葉を加えて炒め合わせ、だし汁と調味料を加えてひと混ぜする。煮立ったら弱火にし、時々混ぜながら10分ほど煮る。



エネルギー	110kcal	タンパク質	8.5g
脂質	4.5g	塩分	0.8g

（協力：信愛女学院短期大学）