



シンプルかつ
レンジで簡単！

<1人分栄養価>

エネルギー：140kcal

たんぱく質：5.8g

脂 質：2.7g

炭水化物：25.4g

食塩相当量：0.7g

～福知山市健康増進計画～



とり かぼちゃと鶏ミンチの煮物 にもの



材 料：大人2人分

かぼちゃ 200g
(冷凍可) (約 1/4 個)

鶏ミンチ 40g

しょうゆ

酒

みりん

砂糖

【A】
各大さじ 1/2

【作り方】

- ① かぼちゃをラップで包み、レンジ(500W)で4分加熱する
- ② 粗熱が取れたらひと口大に切る
- ③ 鶏ミンチと【A】の調味料を混ぜ、耐熱容器に入れたかぼちゃに上からかける
- ④ ラップをかけレンジ(500W)で4分加熱し、器に盛り付け完成
(鶏ミンチに火が通っていない場合は、火が通るまで加熱する)

このレシピの動画や福知山市
健康医療課から発信中レシピ
はこちらから！



Instagram



YouTube



健康医療課 HP