

2月のレシピ

【主菜&副菜】 野菜35g

炒り豆腐

【1人分栄養価】 エネルギー156kcal
たんぱく質11.1g 食塩相当量1.2g



材料【4人分】

木綿豆腐	1丁 (400g)	ごま油	小さじ1 (4g)
にんじん	1/4本 (40g)	しょうゆ	大さじ1.5 (27g)
小松菜	2束 (60g)	みりん	大さじ1 (18g)
長ねぎ	1/4本 (40g)	砂糖	小さじ2 (6g)
干し しいたけ	2枚	しいたけ 戻し汁	40ml
卵	2個		

【作り方】

①豆腐は適当な大きさにちぎり、電子レンジで2分加熱し、そのまま置いておく。(水切り)
干しいたけは水で戻しておく。



②にんじんは3cm程度の干切り、小松菜は2cm程度に、戻したしいたけは薄切り、長ねぎは輪切りにする。

③鍋にごま油をひき、にんじん、小松菜を先に中火で炒め、しんなりしたら、しいたけ、豆腐、ねぎも炒める。



④油が全体に回ったら調味料を入れて弱火で煮る。



⑤煮汁が少なくなったら強火にし、溶き卵を入れる。

⑥卵が固まってきたら火を弱め、全体に卵が行き渡るように混ぜる。器に盛る。



豆腐はたんぱく質のほか、カルシウムや鉄分も多く含む食材です。木綿豆腐と絹豆腐では、水分が抜けている分、木綿豆腐の方が栄養素が多く含まれています。