

★主菜★ (血や肉や骨になる)



# 炒豆腐

色々な食材のうまみがぎっしりつまったヘルシーメニューです。不足しがちな食物繊維もしっかり摂れます。たくさん作っておいて、朝ごはんに丼にするものおすすめです♪

## 【材料】(4人分)

- ・木綿豆腐…240g
- ・鶏ひき肉…40g
- ・にんじん…40g
- ・たまねぎ…40g
- ・たけのこ(ゆで)…40g
- ・干しいたけ…4g(2枚)
- ・しらたき…40g
- ・卵…80g
- ・グリーンピース(冷凍)…20g
- ・油…4g(小さじ1)
- ・和風だしの素…2g(小さじ1/2)
- ・しょうゆ…12g(小さじ2)
- ・砂糖…12g(小さじ1)
- ・食塩…0.4g



## 【作り方】

1. 豆腐をさいの目に切って、ペーパータオルに包み、重しをして水を切っておく。
2. 干しいたけをひたひたのぬるま湯につけて戻しておく。柔らかくなったら薄くスライスする。
3. にんじんは皮をむいてちょう切り、たまねぎは1cm幅の角切り、たけのこは太めの干切りにする。
4. しらたきはまな板の上に乗せて、たて・よこに包丁を入れる。(あく抜きが必要なものは、ゆがいてあく抜きしておく)。
5. 温めたフライパンに油をひき、鶏ひき肉とたまねぎを炒め、にんじん、しらたき、たけのこ、干しいたけの順に加え、火が通ったら調味料を加える。(煮干しを加えたり、干しいたけの戻し汁を煮含めてもおいしいです。)
6. 豆腐を加え、混ぜ合わせる。味がなじんだらグリーンピースを加え、溶き卵でとじる。

## 【栄養価】(1人当たり)

エネルギー134kcal、たんぱく質9.5g、脂質6.9g、塩分0.9g、食物繊維2.0g

