

ケチャップ味で美味しく豆腐を食べよう！



豆腐のケチャップ炒め

主菜

副菜

【材料】 2人分

- ・ 木綿豆腐…1/4丁
- ・ 鶏肉（皮なし）…50g
- ・ 玉ねぎ…25g ・ にんじん…20g
- ・ いんげん…1本 ・ しめじ…20g
- ・ しょうが・にんにく…各2g
- ・ 油…小さじ1/2
- ・ 片栗粉…適量

【A】・ケチャップ…大さじ1.5

- ・ しょうゆ…大さじ1/2
- ・ 砂糖…小さじ1/2
- ・ 酒・水…各大さじ1

【作り方】

- ① 豆腐は4等分に切り、クッキングペーパーをひいたお皿に並べレンジで2分ほど温める。
- ② 鶏肉は一口大に切り、しめじは小房に分けておく。玉ねぎ、にんじん、いんげんは薄切りにする。
- ③ しょうが、にんにくはすっておく。
- ④ 豆腐に片栗粉をまぶして、油を入れたフライパンで両面をカリカリに焼き、いったん取り出す。
- ⑤ ④のフライパンで、②を炒め、③を入れてさらに炒める。
- ⑥ ⑤に取り出した豆腐と【A】をいれ、ひと煮立ちさせる。

【1人分】 エネルギー79kcal、たんぱく質6.9g、脂質2.9g、カルシウム35mg、食物繊維1.2g、食塩0.6g



豆腐のケチャップ炒め



★ 豆腐や肉には、成長期に欠かせない良質のたんぱく質をはじめとした栄養素が豊富に含まれています。毎食食卓に主菜を取り入れ、丈夫な体づくりを心がけましょう♪

