

豆苗がおいしい！

豆腐のころころ焼き

野菜は

1日 349g以上を目標に！

豆苗はエンドウの若菜で
緑黄色野菜です。

野菜が値上がりする冬場に
うれしい野菜ですね！



このレシピで
1人約70gの野菜
を食べることが
できます

(4人分の材料と下準備)

豆腐 1丁 (400g) キッチンペーパーで包みレンジ (600Wで2分) 加熱し水分をペーパーでふき1人分が4つになるように切る。

人参 1/5本 (40g) } 洗って干切り後、耐熱皿にのせラップしレンジ (600Wで2分) 加熱後、水気をきる。
キャベツ 葉2枚 (160g) }

豆苗 1パック (90g) 豆の上から切り落とし洗って半分の長さに切る。

片栗粉 大さじ3 (27g) 豆腐の上と下になる面にまぶしつける。

ごま油 大さじ2 (24g)

白いりごま 大さじ1弱 (4g) レンジにかけたキャベツと人参に混ぜる

★合わせ調味料 砂糖・しょうゆ・酒 各大さじ1と1/2 こしょう少々
(14g) (27g) (23g)

(作り方)

- ①フライパンにごま油を入れて、やや弱めの中火で豆腐の片栗粉をつけた面 (上下) を焼き色がつくまで焼く。
- ②豆腐を寄せてフライパンの空いているスペースで豆苗を炒めて、少ししんなりしたら★印の合わせ調味料 (好みで酢を大さじ1入れても良い) を入れ、豆腐と豆苗にからめながら好みで煮詰める。
- ③皿に白ごまを混ぜたキャベツと人参をのせ、②を煮汁ごと盛りつける。

栄養価 (1人当たり)

エネルギー 198kcal たんぱく質 8.8g 脂質 10.9g 炭水化物 15.4g 食物繊維 2.0g

カルシウム 122mg 食塩相当量 1.1g (1日の塩分摂取目標量は男性8g女性7g、血圧が高い方は6g未満)