

野菜たっぷり肉豆腐

伊予市

野菜使用量 80g

食塩相当量 1.4g



減塩ポイント

だしの旨味やゆずの使用によって、薄味でもおいしく食べられます。

・材料・ (1人分)

小松菜	60g
にんじん	20g
しめじ	30g
豚口ース肉	30g
木綿豆腐	100g
かつお昆布だし	70g
しょうゆ	大さじ1/2(9g)
みりん	大さじ1/2(9g)
砂糖	大さじ1/2(4.5g)
水溶きかたくり粉	適量
ゆずの皮(せん切り)	適量

・作り方・

- 1 小松菜は3cm長さに切り、茎と葉に分ける。にんじんは3cm長さの薄い短冊切りにする。しめじは石づきを取ってほぐす。豚肉は一口大に切る。
- 2 鍋にAを煮立てて、豚肉を煮て取り出す。
- 3 2に豆腐を大きめにちぎって入れ、小松菜の茎、にんじん、しめじを入れて煮る。火が通ったら小松菜の葉と2の豚肉を入れてさっと煮る。(混ぜる時なるべく豆腐を崩さない。)
- 4 水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- 5 器に盛りつけ、ゆずの皮を薄くそいでせん切りにしたもののをのせる。

栄養成分表示
(1人分)

熱量
201kcal

たんぱく質
15.7g

脂質
8.1g

炭水化物
15.9g

食塩相当量
1.4g