

1人分あたり 206kcal / 塩分 1.8g



肉豆腐



【材料】 4人分

木綿豆腐	2丁	キノサヤ	8枚（茹でしておく）
豚薄切り肉	200g	めんつゆ	（2倍濃縮）100ml
（脂身の少ないもの一口大に切る）		水	300ml
ねぎ	1本（3cmの斜め切り）	酒	大さじ2
シメジ	1パック	七味唐辛子	（好みで）
（石づきを取り、適当な大きさに分ける）			



【作り方】

- ①鍋に めんつゆ・水・酒を入れて煮立て、豚肉をほぐしながら加える。適宜アクを取る。
- ②豆腐を適当な大きさに手でちぎりながら加える。
- ③ねぎ（白い部分）・シメジを加え、中火でことこと煮る。
- ④豆腐に味がしみたら、ねぎの青い部分を加え、しんなりするまで煮る。
- ⑤器に汁ごと盛り付け、キノサヤを飾り、好みで七味唐辛子をふる。

「畑の肉」といわれる大豆から作られた豆腐は、おいしいばかりでなく、高たんぱく質、低カロリーのおすすめ食材です。肉豆腐は、免疫力や抵抗力アップをサポートするビタミンB群が豊富な豚肉等と一緒に、あたたかく食べられる一品です。