

カロリー控えめでもお腹は満足！

エネルギー 397Kcal 塩分 1.8g



豆腐の炒飯

疲れて帰ってきたあとは、お腹いっぱい食べないと満足できない…
そんなときは、ヘルシー食材でかさ増しするのがオススメ。
豆腐をつかった炒飯は、カロリー控えめなのにボリューム満点です！



らくらくポイント

材料を切ったり豆腐を水切りするなど、面倒な下ごしらえはいりません！
包丁もまな板も不要。使うのはフライパンとヘラだけです。洗い物が少なくてらくらく！



ヘルシーポイント

一品で主食+主菜に！ご飯の量を減らしてカロリーオフ、豆腐でかさ増しすればお腹は満足！
たんぱく質も摂れて、ダイエットにもオススメです。

材料 (1人分)

木綿豆腐 150g
ご飯 150g (温かいもの)
※冷凍ご飯やパックご飯をレンジにかけてもよい
しょうが 2g (約2cm分・すりおろし・チューブ)
削り節 3g (小分けパック1袋)
細ねぎ 20g (カット済)
ごま油 小さじ1弱
※なければ他の油でもよい
しょうゆ 小さじ2

※計量スプーンがない場合は、ペットボトルのキャップが便利。
メーカー等にもよりますが、目安はキャップ2杯で大きじ1、
キャップ1杯弱 (スクリュウ線の上まで) で小さじ1です。

作り方

1. フライパンに木綿豆腐をちぎり入れ、ごま油を回しかける。
強めの中火で2~3分間、少し焼き色が付くまで焼く。
2. ヘラで豆腐をくずしながら混ぜて水分を飛ばし、
しょうがを加えて混ぜ、さらに削り節を加えて混ぜる。
3. 温かいご飯を加えて炒め、しょうゆを鍋肌から回し入れる。
仕上げに細ねぎを加え、軽く炒める。

レシピ監修：全国健康保険協会神奈川支部 管理栄養士



動画公開中！チャンネル登録と
公式LINEの友だち登録をお願いします



動画



公式LINE



全国健康保険協会 神奈川支部
協会けんぽ

