

KENKO RECIPE

脂質異常症

鶏肉いり豆腐と ねばねば野菜の丼 献立

MENU

鶏肉いり豆腐と
ねばねば野菜の丼 献立
いちご、キウイフルーツ
ヨーグルト、温かいブレンド茶

POINT

食物繊維が豊富で
栄養バランスもバッチリ。
フライパン一つでさっと作れる
手軽なレシピです。



献立

1食分
774 kcal
食塩相当量
2.3g



KENKO RECIPE ◆ 脂質異常症

鶏肉いり豆腐とねばねば野菜の丼

1人分 634 kcal ◆ 食塩相当量 2.2 g

材料 (2人分)

鶏ひき肉・もめん豆腐 … 各140g

卵 … 2個

ねぎ … 1本 (100g)

赤ピーマンまたは赤パプリカ
… 60g

ごま油 … 小さじ2

白だし (市販品) … 大さじ1½

酒 … 大さじ2

てんさい糖 … 小さじ1

長芋 … 6cm (120g)

オクラ (洗ってへたを除く) … 4本

温かい雑穀入りごはん … 300g

刻みのり … 適量

a [めんつゆ*: ごま油 (2:1)
… 好みで計小さじ2程度

* 市販品、3倍濃縮。

作り方

① ねぎとピーマンはあらかじめじん切りにする。長芋は1cm厚さのいちょう切りに、オクラは5mm厚さの小口切りにする。

② フライパンにごま油を熱し、ねぎをさっといためてから豆腐とひき肉を加えていためる。火が通ったら、ピーマン、酒、砂糖、白だしを加え、水分がなくなってきたら卵をといて加え、卵に火が通るまでいためる。

③ 丼にごはんを盛り、②をのせる。のりを散らし、長芋とオクラをのせる。aを混ぜてかけ、混ぜながら食べる。

★納豆をのせてもおいしい。