



弘前市食生活改善推進員会

食改さんおすすめ **レシピ**

File.165

食物繊維たっぷりレシピ

カラフル炒り豆腐

あと
70g
ベジファーストで
野菜を食べよう

1人分の野菜使用量 **60g**

材料 **4人分**

絹豆腐……………1丁 (300g)
乾燥ひじき……………8g
枝豆むき身(ゆで)……………40g
ニンジン……………100g
小松菜……………100g
溶き卵……………1個分
砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
かつお節……………4g

- ①豆腐はキッチンペーパーに30～60分包み、水切りしておく。ひじきは水でもどす。
- ②ニンジンは千切り、小松菜は2cmの長さに切り、茎と葉で分けておく。小鍋でひじき、ニンジンを1～2分中火で炒める。小松菜の茎、豆腐を加え、豆腐を軽くつぶしながら炒める。
- ③砂糖、しょうゆ、かつお節の半量を加え、3～4分煮て汁気を飛ばす。
- ④枝豆、小松菜の葉、溶き卵を加えて全体をかき混ぜ、卵に火が通ったら、最後に残りのかつお節を加える。

おすすめポイント♥

3種の野菜を加えた、彩り豊かで食物繊維たっぷりの炒り豆腐。かつお節を加えることで水っぽくならず、旨味もアップします。



▲弘前市食生活改善推進員について

■1人分の栄養量

エネルギー 103kcal たんぱく質 8.5g 脂質 4.8g 食塩相当量 0.8g カルシウム 105mg 食物繊維 3.6g