

若芽会考案 高野豆腐アレンジレシピ！

<きのこ入り高野肉みそ>



材料(6人分)

高野豆腐	2枚(33g)	にんにく	5g
豚ひき肉	100g	ごま油	大さじ1
玉ねぎ	100g	甜麺醤(テンメンジャン)	大さじ1
まいたけ	150g	豆板醤(トウバンジャン)	大さじ1/2
(きゅうり	1本)	酒	大さじ1
(もやし	250g)	オイスターソース	大さじ1/2

作り方

1. 玉ねぎはみじん切り、まいたけは粗みじん切りにする。
2. 大きめの鍋に多めの湯を沸騰させ火を止め、高野豆腐を1分入れて戻す。ざるにあげ木べらで押して湯を軽く絞ったあと、1cm角に刻む。
3. フライパンにごま油とみじん切りにしたにんにくを入れて火にかけ、香りが立ったら玉ねぎを炒め、まいたけとひき肉、②を加えて高野豆腐に軽く焼き色がつくまで強火で水分を飛ばすように炒める。
4. 調味料を混ぜてから和え、全体に味がなじむまで炒める。
(きゅうりは千切り、もやしは電子レンジ500Wで3分加熱し、その上に出上来上がった肉みそを盛り付ける。)

1人分当たり

エネルギー： 115kcal

たんぱく質： 6.9g

脂質： 6.8g

炭水化物： 4.8g

食塩相当量： 0.8g

食物繊維総量： 2.2g

<管理栄養士からのおすすめポイント>

高野豆腐

たんぱく質・カルシウム・鉄分が豊富に含まれ、長期保存も可能なため、あと1品のおかず困ったときにおすすめです。

高野豆腐は家にあるけど炊くぐらいしか料理しないわ、というお声をよく聞きます。高野豆腐をいつもと違った料理にしてみませんか？

高野豆腐だと分からない！というお声が多いレシピで、野菜やパン、麺にのせるなどさらにアレンジもできます。

是非一度作ってみてください！



太子町 保健センター