



## [高野豆腐の肉詰め煮]

[おすすめ ヘルシーレシピ 2019/6]



### 材料：2人分

高野豆腐	4枚(62g)
★鶏挽肉	100g
★にら	30g(1/3束)
★コショウ	お好みで
★片栗粉	大さじ1(10g)
◆生姜	2g
◆酒	大さじ1(15g)
◆みりん	大さじ1(15g)
◆醤油	大さじ1(18g)
◆和風だし	2g
◆水	400CC

### 栄養価：1人あたり

エネルギー	300kcal
たんぱく質	27g
脂質	15g
炭水化物	12g
塩分相当量	2.1g
カルシウム	220mg
鉄	3.0mg

中の具は、お好みでネギや白菜、ほうれん草などでも

### 作り方：

1. 高野豆腐を水でもどし、水を切った高野豆腐の真ん中に切り込みを入れる。
2. にらのみじん切りにする。
3. ビニール袋に★の材料を入れ、混ぜる。
4. 1に3の種を詰め込む。
5. 小さめの鍋に◆の材料を入れ煮立たせた所に4を立てて入れ、蓋をして煮る。煮汁が染み込んで、煮汁が少なくなったら完成。



高野豆腐に肉を詰めた主菜で食べ応えがあります。味が中まで染み込むとおいしいですが、染み込みやすい分少し塩分が多めになってしまいますので、コショウや生姜を利用し、少し塩分を減らしましょう。

高野豆腐は高タンパクの食品でカルシウムや鉄分が豊富。乾物なので保存が利くところもオススメです。

カットしてあるものや粉状のものも出ているので、煮物や炒め物に加えたり、粉状のものはハンバーグやお好み焼きに加えてもいいと思います。