

豆腐の角煮風



栄養価
一人あたり

エネルギー
242 kcal

材料 4人分

木綿豆腐	1丁(300g)	}	A
豚肉薄切り	8枚(160g)		
片栗粉	適量		
ゆで卵	2個		
小松菜	2束(60g)		
白ねぎ	適量		
だし汁	400ml		
醤油	大2杯(36g)		
みりん	大2杯(36g)		
料理酒	大1杯(15g)		
砂糖	大1杯(9g)		
片栗粉	小1杯(9g)		
ごま油	大1杯		

たんぱく質	17.9g
脂質	12.9g
炭水化物	9.5g
塩分	1.6g

作り方

- 1 豆腐を8等分してレンジで1分程加熱し、水分を軽く抜く。
- 2 小松菜は茹でて適当な大きさに切り、白ねぎは白髪ねぎにする。
- 3 豆腐を薄切り肉で巻いて片栗粉をまぶし、ごま油を熱したフライパンで焼く。
- 4 焼き色が付いたらゆで卵とAを加え、落とし蓋をして加熱する。
- 5 煮汁が1/3程まで減ったら水に溶いた片栗粉を加えてとろみを付ける。
- 6 さらに⑤と小松菜を盛り、上に白髪ねぎを添えて完成。

豆腐には良質な植物性たんぱく質が多く含まれており、悪玉コレステロールの低下も期待できる食品です。豆腐の原料である大豆は畑の肉とも言われるほどたんぱく質を多く含んでおり、大豆製品を活用すると低カロリーな主菜を食べることが出来ます。味噌汁や冷や奴以外にも、肉と組み合わせることで満足感を高めた料理を楽しんでみてはいかがでしょうか。