

材料(4人分)

- 木綿豆腐(1丁)…………… 400g
- 小麦粉…………… 20g(大さじ2強)
- サラダ油(a)…………… 4g(小さじ1)
- 鶏ひき肉…………… 120g
- しめじ…………… 60g
- サラダ油(b)…………… 2g(小さじ1/2)
- 濃口しょうゆ…………… 24g(大さじ1・1/3)
- みりん…………… 24g(大さじ1・1/3)
- 片栗粉…………… 2g(小さじ2/3)
- 水…………… 60g(大さじ4)
- 小ネギ…………… 12g

作り方

- ①木綿豆腐は1丁を4等分にスライスし、さらに1枚を2等分にし、ペーパーで水気をとる。(1人2切れ)しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ②バットに①を並べ、小麦粉をまぶす。フライパンにフライパン用オイルをしき、サラダ油(a)を熱し、豆腐を両面焼く。
- ③②を皿にうつし、フライパン用オイルをとり、あんを作る。フライパンでサラダ油(b)を熱し、鶏ひき肉としめじを炒め、合わせたAを加えさらに炒める。
- ④器に盛り、刻んだ小ネギをふる。

★1人分 エネルギー180kcal
たんぱく質12.1g、食塩相当量0.9g

うま塩とは？

うま “旨み”を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」塩分控えめの食事＝「うま塩レシピ」として普及する取組を行っています。

POINT

お好みのきのこをたっぷり入れてもOK! 食べる前にあんを作り、熱々をどうぞ!



豆腐に小麦粉をまぶして焼き、秋が旬のきのこがたっぷりのあんをかけました。豆腐が主役の一品です。

問い合わせ／健康増進課 保健係 (和楽1階) ☎23-4500

ほかにも!

食生活改善推進協議会の「40周年記念レシピ集」をホームページで紹介しています。

食推さんの!

豆腐ステーキ
そばろきのこあんかけ

うま塩レシピ

