

こんがり豆腐の牛乳煮

減塩

フレイル予防



1人分の栄養価 エネルギー336kcal たんぱく質 23.3g 食塩相当量 1.1g カルシウム 370mg

和食は意識しないと塩分の摂りすぎやカルシウム不足につながります。乳製品を上手に使って「乳和食でおいしく減塩！！」

材料 2人分

もめん豆腐 400g (1丁)

片栗粉 大さじ1

むきえび 6個 (約50g)

チンゲンサイ 100g

ねぎ 80g

サラダ油

酒 大さじ1

A めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ1

牛乳 180ml

作り方

1 もめん豆腐はペーパータオルで包み、20～30分皿など重しをのせて水きりした後、4つに切る。

2 豆腐に片栗粉をまぶし、サラダ油 (大さじ1) をひいたフライパンで焼く。両面こんがりとし焼き目がついたらAを加え、煮汁がなくなるまで煮る。

3 別のフライパンにサラダ油 (小さじ1) とせん切りにしたねぎを入れて炒め、香りが出てきたら、むきえびとチンゲンサイを加えてさらに炒める。

4 器に2を盛り付け、3をのせる。

レシピ提供 金ヶ崎町食生活改善推進員協議会三ヶ尻支部