

高野豆腐のそぼろご飯

お肉の代わりに高野豆腐を使ってヘルシーに！

【材料 (2人分)】

・ご飯	150g	
・高野豆腐	2個(1個 16.5g)	
・絹ごし豆腐	10g	
A	だし汁	50ml
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ 3/4
	砂糖	小さじ2
・ほうれんそう	100g	
・紅しょうが(細切り)	適量	



1人分の栄養価

エネルギー量 373kcal

食塩相当量 1.5g

【作り方】

- ① 鍋に湯を沸かし、高野豆腐を加えてふたをし、火を止めて3～4分おく。
- ② ①の湯を切り、高野豆腐をフォークでそぼろ状にほぐす。
- ③ 鍋にA、②、絹ごし豆腐を入れて中火にかけ、汁気がなくなるまで時々混ぜながら炒り煮する。
- ④ ほうれんそうは茹でて、水にとり水気を絞り1cm長さに切り、しょうゆをかけて絞る。
- ⑤ 器にご飯を盛り、③と④を載せ、紅しょうがを添える。

【食生活改善推進員より】

・絹ごし豆腐を加えるのがポイント。しっとりした食感になります。

－ 高野豆腐 －

高野豆腐は豆腐を凍らせて乾燥させたもので、大豆の栄養がぎゅっと凝縮されています。たんぱく質はもちろんのこと、抗酸化作用がある大豆サポニンやビタミンE、動脈硬化に効果的なレシチンなども含まれています。

乾物である高野豆腐は長期保存可能ですので、常備しておくとかかと便利です♪