

令和4年度伝達講習会 野菜たっぷり&減塩レシピ

【主 菜】 あっさり麻婆豆腐



<材 料> 4人分

- 絹揚げ豆腐 …2個 (300g)
- 生しいたけ …6枚 (1パック)
- 長ねぎ …100g
- 豚ひき肉 …120g
- にんにく …12g (大さじ1・チューブ可)
- しょうが …12g (大さじ1・チューブ可)
- ごま油 …小さじ2
- A {
 - みそ…大さじ1
 - オイスターソース…大さじ1
 - 酒…大さじ1 水…200ml (1カップ)
- B …水溶き片栗粉 (片栗粉大さじ1・1/2+水大さじ1)

木綿豆腐より崩れにくく、フライパン1つで出来ます。好んでラー油や豆板醬で辛さをプラスしてもおいしいです。ご飯にのせて麻婆豆腐丼もおおすすめです。

<作り方>

- ① 絹揚げ豆腐は18等分に、生しいたけは石づきを取ってそぎ切りに、長ねぎ・にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を引き、にんにく、しょうが、長ねぎを炒め香りが出たら豚ひき肉を入れる。火が通ったら絹揚げ豆腐と生しいたけ、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ③ 2~3分煮て、Bの水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

<1人分栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
233kcal	14.0g	15.1g	1.1g

【副 菜】 大根とツナのかんたんサラダ



<材 料> 4人分

- 大 根 …400g
- 人 参 …100g
- ツナ水煮缶 …70g (1缶)
- ブロッコリースプラウト…20g (1パック)
- 塩 …小さじ1/3
- 白 だ し …大さじ1
- 酢 …大さじ1
- マヨネーズ …大さじ2 黒こしょう 好みて

ブロッコリースプラウトの代わりにきゅうりやかいわれ、豆苗、わかめを加えてもOKです。

<作り方>

- ① 大根と人参は皮をむいてピーラーでスライスして袋に入れ、塩を加えて袋の上から軽くもんで少しおく。袋に切込みを入れて水気をしぼり出す。
- ② ボウルに移してツナ缶、調味料、ブロッコリースプラウトと和える。

<1人分栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
79kcal	3.1g	4.5g	0.8g



横手市の
おすすめレシピ集
QRコード



横手市健康推進課栄養支援係 TEL35-2185