



減塩レシピ

まごわやさしい炒い豆腐



☆減塩のポイント☆

- ①香味野菜を使うことで風味アップ!
- ②減塩しょうゆを使うことで減塩!



とまとまっき

『まごわやさしい』
とは、**バランスの
良い食事**をするため
に取り入れたい食材
の7品目からできた
食育の合言葉です。

まごわやさしい



材料(4人分)

- | | | |
|-------------------|---|---------------------|
| ・木綿豆腐……200g(2/3丁) | A | ・しょうゆ……20g(大さじ1強) |
| ・ツナ缶……90g(1缶) | | ・みりん……36g(大さじ2) |
| ・こねぎ……80g(1/2束) | | ・酒……15g(大さじ1) |
| ・にんじん……80g(1/2本) | | ・顆粒だし……1.5g(小さじ1/2) |
| ・ごぼう……80g(1/2本) | | |
| ・しいたけ……60g(4個) | | |
| ・乾燥ひじき……8g | | |
| ・糸こんに……40g | | |
| ・いりごま……4g(小さじ2) | | |

作り方

- ① 乾燥ひじきをボウルに入れて、水を加え10分程度置き、戻ったら、水気を切る。糸こんには、まな板の上に広げ3等分に切る。
- ② こねぎは小口切り、にんじんは細切り、しいたけは薄切りに切る。ごぼうはささがきにして、2～3分程度水にさらし、水気を切る。
- ③ フライパンにツナ缶を入れ、油が全体に広がったら、野菜類とひじきを加えて炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、糸こんにと木綿豆腐を加える。木綿豆腐は、水気を切り、一口大にちぎりながら加え、炒める。
- ⑤ 全体がしんなりしてきたら、いりごまとAを加えて炒め煮をする。