

豆腐ハンバーグ

エネルギー201kcal 塩分1.2g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
鶏ひき肉	200g		こしょう	少々
木綿豆腐	1丁	水切り	油	適量
ひじき	5g	水につけて戻す		
玉葱	1/2個	みじん切り		
人参	80g	みじん切り		
塩	小さじ3/4			
卵	1・1/2個			

<作り方>

- ① 豆腐はくずし、ひじきは湯通しして、粗く刻む。玉葱、人参は油で炒めて冷ます。
- ② 鶏ひき肉を練り、①、卵を加えてさらに練り、塩、こしょうをし、4等分してまるくまとめ小判形にしてフライパンで焼く。



いり豆腐

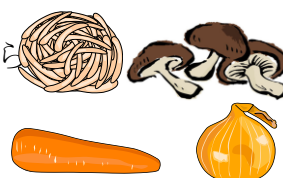
エネルギー92kcal 塩分0.4g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
木綿豆腐	128g	水切りする	卵	小1個
鶏ひき肉	40g		醤油	小さじ1・1/3
しらたき	32g	2cmに切る	みりん	小さじ2/3
干し椎茸	4g	お湯でもどす	砂糖	小さじ1弱
人参	32g	四つ割にし斜め薄切り	油	小さじ2
玉葱	32g	半分に切り横に切る		
いんげん	40g	2cmに切り茹でる		

<作り方>

- ① 戻してやわらかくなった椎茸は、縦半分に切ってから横に切る。
- ② 油を熱してひき肉を炒める。色が変わったら、人参、玉葱、干し椎茸を加えサッと炒めた後、2cm角に切った豆腐を加え強火で炒める。
- ③ しんなりしたら砂糖、醤油、みりんを加え、焦がさないように混ぜながら味がなじむまで5～6分炒め煮する。
- ④ いんげんを入れて混ぜてから卵をかける。



豆腐と豚肉のおかか炒め

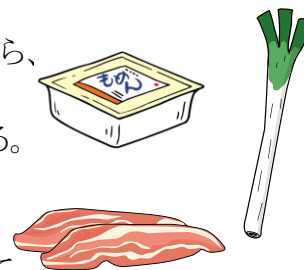
エネルギー303kcal 塩分1.6g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
木綿豆腐	1丁		塩	小さじ1
豚ばら肉	200g	4cm長さに切る	醤油	小さじ1～2
長ねぎ	2本	1cm幅の斜め切り	酒	小さじ2
花かつお	1カップ		サラダ油	大さじ1

<作り方>

- ① 鍋に熱湯を沸かし豆腐を入れる。菜箸で大まかにほぐし煮立ったら、ざるに上げて粗熱を取り水気をきる。
- ② フライパンにサラダ油を強火で熱し、豚肉、長ねぎを入れて炒める。豚肉の色が変わったら、豆腐を加えてさっと炒める。
- ③ 全体に油が回ったら塩、醤油、酒、こしょう少々を加えて混ぜる。花かつおを仕上げ用に少量残して加えひと混ぜする。器に盛って仕上げ用の花かつおを散らす。



麻婆豆腐

エネルギー584kcal 塩分2.9g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
木綿豆腐	1丁	角切りにして茹でる	ごま油	少々
豚ひき肉	80g		味噌	大さじ1
生姜	ひとかけ	おろしておく	砂糖	大さじ2/3
人参	40g		食塩	少々
長ねぎ	1/5本	小口切りにする	醤油	小さじ2/3
たけのこ(水煮缶)	40g		片栗粉	大さじ3/4
干しいたけ	1個	水で戻す		

- ① 豚ひき肉をごま油で炒める。
- ② 人参、長ねぎ、たけのこ、水で戻した干しいたけを加え、炒める。
- ③ 材料がかぶる程の水を加えて煮る。
- ④ おろししょうが、味噌、砂糖、食塩、醤油を加える。
- ⑤ 下茹でした豆腐を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

