

乾物・惣菜・缶詰・冷凍食品を使用した簡単料理

“ほうれん草の炒り豆腐風煮”

《材料》4人分

- ・高野豆腐 2枚
- ・干し椎茸 2枚（生でも可）
- ・（冷）カットほうれん草 30g（大さじ4）
- ・卵 2個
- ・水 200ml
- ・めんつゆ（2倍濃縮） 大さじ4

《作り方》

- ①高野豆腐をおろし器で粉状にします。
- ②干し椎茸はぬるま湯で戻し、洗って水を切りスライスします。
- ③フライパンに水 200ml とめんつゆ大さじ4杯、椎茸を入れて火にかけ（中火）、煮立ったら①の高野豆腐とほうれん草を入れて汁気が少なくなるまで煮ます。
- ④最後に溶き卵（2個分）を回し入れ、火が通ったら完成です。

※味が薄い場合は塩で調整します。

料理のメリット

高野豆腐は、粉状にすることで全く別の食感になります。粉状にして容器に保存すれば、手軽に汁物や煮物に加えられ栄養アップにつながります。



1人分

（出来上がりの1/4量）

エネルギー 90kcal

たんぱく質 8.0g

脂質 5.3g

炭水化物 2.8g

カルシウム 73mg

鉄 1.2mg

塩分 0.8g