



☆☆☆
管理栄養士考案

おすすめレシピ

〈厚揚げと小松菜の和風マーボー〉



ポイント

- 成人が1日に必要な鉄分の約2/3を摂ることができます。
- 厚揚げにすることでお豆腐に比べ食べ応えのある一品になります。
- 小松菜は鉄分の吸収を助けるビタミンCが豊富に含まれています。



栄養価計算(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	鉄
274kcal	17.7g	20.1g	7.6g	2.0g	4.4mg

材料 (1人分)

- 厚揚げ豆腐 70 g (1/2丁)
- 小松菜 50g (1/4束)
- 合いびき肉 50 g
- ごま油 小さじ1/2 (2g)
- 片栗粉 小さじ1/2 (1.5g)

【A】

- 水 大さじ1
- しょうゆ 小さじ (6g)
- 豆板醤 小さじ1/2 (3g)
- 酒 小さじ1 (5g)
- 砂糖 小さじ (3g)
- 和風顆粒だし 小さじ1/3 (1g)
- にんにく チューブ1cm (0.5g)
- しょうが チューブ1cm (0.5g)



作り方

- ① 容器に【A】をすべて入れ混ぜ合わせる。
- ② 厚揚げをキッチンペーパーで軽く押さえて油抜きし、一口大に切る。
- ③ 小松菜は3 cm程度の長さに切る。
- ④ ひき肉に片栗粉をまぶし、軽く混ぜ合わせておく。
- ⑤ フライパンにごま油を油をひいて中火で熱し、④のひき肉の色が変わるまで炒める。
- ⑥ ひき肉に火が通ったら、【A】を入れひと煮立ちさせる。
- ⑦ ②の厚揚げを加えてなじませたら、③の小松菜を加え軽く混ぜ合わせて完成。



アレンジ

- 辛味を抑えたい場合は豆板醤を味噌に変更することで辛味なく食べられます。
- 仕上げにすりごまを小さじ1程度加えるとコクがアップします。



※イラスト等はイメージです。