

主菜

いり豆腐



☆は冷凍した食材

冷凍方法

- 木綿豆腐：水切りして冷凍
- 鶏ひき肉：平らに広げて冷凍
- 長ねぎ：みじん切りにして冷凍
- 人参：せん切りにして冷凍
- しいたけ：みじん切りにして冷凍
- 卵：炒り卵にして冷凍
- 絹さや：筋を取り冷凍

材料（2人分）

☆木綿豆腐	150g	
☆鶏ひき肉	25g	
☆絹さや	5g (2枚)	
☆長ねぎ	40g (1/2本)	
☆人参	5g (大さじ1)	
☆しいたけ	4g (1/3枚)	
☆卵	1個	
ごま油	大さじ1/2	
すりおろししょうが	小さじ1/2	A
しょうゆ	大さじ1	
酒	大さじ1/2	
砂糖	大さじ1/2	

調理方法

- ①木綿豆腐は電子レンジで8分、鶏ひき肉は3分加熱し解凍する。
- ②木綿豆腐は水気をしっかりと取り、細かくちぎる。
- ③絹さやは斜めに細く切る。
- ④フライパンにごま油をひき、具材を全て入れて水気を飛ばすように中火で炒める。
- ⑤Aを混ぜ合わせる。
- ⑥④に火が通ったら弱火にし、Aを入れて混ぜる。

*電子レンジは600w

1人当たり栄養価

エネルギー177kcal たんぱく質 11.7g 脂質 11.2g 炭水化物 6.6g 食塩相当量 1.4g