

野菜とキノコの肉豆腐



1人分栄養素

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 310kcal |
| たんぱく質 | 22.7g |
| 脂質 | 16.3g |
| 炭水化物 | 15.2g |
| 食物繊維 | 3.8g |
| 食塩 | 3.5g |

材料<1人分>

| | | |
|---------------|-----|--|
| 木綿豆腐……………150g | (a) | だし汁……………100ml <small>(水100mlに顆粒だし小さじ1/2を溶かしたもの)</small> |
| 牛ロース薄切り…50g | | 酒……………小さじ2 |
| 玉ねぎ……………30g | | 砂糖……………小さじ2 |
| まいたけ……………25g | | しょうゆ……………大さじ1 |
| ほうれん草……………25g | | |

作り方

- ①牛肉をひと口大に切り、豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ②玉ねぎはくし切りにし、まいたけはほぐす。
- ③ほうれん草は4cmくらいに切る。
- ④鍋に(a)を入れて煮立て、①と②を入れて少し煮る。
- ⑤③を加えて軽く煮立て、器に盛る。

料理のポイント

豆腐には女性ホルモンと似た働きをしてくれる大豆イソフラボンをはじめ、たんぱく質やカルシウムも豊富に含まれ、骨粗しょう症対策にもおすすめ。また、低脂質のため、ダイエット中の食事にも活躍します。

材料には、7大アレルゲンを含みません。ただし、調味料については、各商品をご確認ください。

| | | | | | | |
|---|---|----|----|----|-----|----|
| 卵 | 乳 | 小麦 | えび | かに | 落花生 | そば |
| × | × | × | × | × | × | × |