

バターは後のせで香りよく

主菜 **くずし豆腐と豚こまの
バターしょうゆ炒め**

| 材料 | 4人分 | 調理時間20分 |

木綿豆腐…350g	A	酒…小さじ1
豚こま切れ…100g		しょうゆ…小さじ1
小松菜…100g	B	砂糖…小さじ1
谷田部ねぎ…50g		しょうゆ…大さじ1
サラダ油…大さじ1		こしょう…少々
バター…10g		

| つくり方 |

1. 木綿豆腐はスプーンで6等分くらいに切る。全体をキッチンペーパーで包み10分程おいて水切りする。
2. 小松菜は3cmの長さになる。ねぎは1cmの斜め切りにする。豚肉にAで下味をつけて、もみ込む。
3. フライパンにサラダ油を半分入れ中火で熱し、豆腐を並べ、焼き色が付くまで両面を2分程焼き、取り出す。
4. フライパンの汚れをさっとふき、サラダ油の残り半分を中火で熱する。豚肉の色が変わるまで炒め、ねぎ、小松菜を加えて炒め、3の豆腐を戻し入れ、Bで調味する。
5. 器に盛り、バターをのせる。



エネルギー 182kcal 食塩相当量 0.9g

1人分の栄養価 たんぱく質 12.0g 脂質 13.7g 炭水化物 4.3g
食物繊維 1.8g カルシウム 132mg 鉄 2.3mg

管理栄養士のひと言

バターの塩分と風味を加えておいしく減塩