

＼ 凍り豆腐を粉にした粉豆腐、たんぱく質もミネラルもたっぷりです /

彩り粉豆腐



お鍋で



ポイント

- 4人分の分量になっています。多めに作って、常備菜にしましょう。
- 野菜は冷凍のほうれん草を使い、お手軽に作ります！

材料 (4人分)

粉豆腐 …………… 40g	A {	水 …………… 200ml
にんじん …………… 30g		だしの素…小さじ1/2
しいたけ …………… 1枚		さとう…大さじ1と1/2
玉ねぎ …………… 50g		しょうゆ…大さじ1
卵 …………… 1こ		酒 …………… 大さじ1
冷凍ほうれん草 100g		サラダ油 …… 大さじ1

作り方

- ① にんじんはせん切り、しいたけ、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、①を炒める。しんなりしたらAの調味料を加えひと煮たちさせる。
- ③ 粉豆腐を加えて混ぜ合わせ、とろ火で煮る。
- ④ 汁けがなくなったら、溶き卵と冷凍ほうれん草を加え混ぜながら火を通す。

栄養成分値
(1人分)

エネルギー 136kcal
たんぱく質 7.7g
食塩相当量 1.0g