

## 小松菜と豆腐の炒め煮



栄養価(1人分)

エネルギー 189kcal、たんぱく質 13.6g

脂質 10.5g、食塩相当量 1.7g

材料(2人分)

小松菜	200g	サラダ油	大さじ1/2(6g)
木綿豆腐	150g	★オイスターソース	14g
葱	20g	★酒	大さじ1/2(7.5g)
豚小間肉	60g	★しょうゆ	小さじ1(5g)
◎しょうゆ	小さじ1/2(2.5g)	★砂糖	1g
◎酒	小さじ1/2(2.5g)	★コンソメ	1g
◎サラダ油	小さじ1/2(2g)	★水	30ml
◎片栗粉	小さじ1/2(1.5g)	片栗粉	小さじ1(3g)

作り方

1. 小松菜は4cm長さに切り、耐熱皿に入れて電子レンジ600W2分加熱する。  
葱は1cm幅の斜め切りに切る。  
木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジ600W2分加熱して水気を切る。
2. 豚小間肉に◎の調味料と片栗粉を加え絡める。
3. ★の調味料と水を混ぜ合わせる。  
片栗粉は水5ml(分量外)で溶き水溶き片栗粉を作る。
4. フライパンにサラダ油を入れて熱し、2の豚肉と葱を炒める。  
肉の色が変わったら、大きめに崩した木綿豆腐と3の合わせ調味料を加えて煮、木綿豆腐に味が染み渡ったら小松菜を加えてサッと煮る。  
水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

作成: 神奈川県立保健福祉大学 栄養サポートセンター  
〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1  
TEL: 046-828-2742 mail: gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養情報  
レシピ情報  
←