

たんぱく質をばくばく食べよう! ご飯がすすむ中華風炒り豆腐!



15分

調理時間



豆腐、鶏ひき肉、卵とたんぱく質がとれる食材を多く使用しています。コクとうま味のある中華風のご飯がすすむ味つけです!

レシピ考案者

くすりの福太郎
管理栄養士

伊藤真由

1人分

たんぱく質・・・23.9g 塩分・・・1.6g
野菜摂取量・・・58g エネルギー・・・303kcal

材料(2人分)

木綿豆腐 1丁(300g)
鶏ひき肉 100g
にんじん 1/2本(75g)
にら 40g
しいたけ 2個(30g)
溶き卵 1個分
「Cook Do®」オイスターソース 大さじ1/2
「丸鶏がらスープ™」 小さじ山盛り1
「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」 ... 小さじ2
小ねぎの小口切り 1本分

作り方

- 豆腐は水気をきる。にんじんはせん切りにし、にらは4cm長さに切る。しいたけは薄切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、ひき肉を入れて炒める。火が通ったら、①のにんじん・しいたけ・にらを加えてサッと炒め、①の豆腐を手でつぶしながら加え、さらに炒める。
- 豆腐がポロポロになったら溶き卵を加えて炒め合わせ、Aを加えて全体にからませる。
- 器に盛り、小ねぎの小口切りを散らす。