

# 健康応援レシピ

## ～上手に工夫編～



### 管理栄養士からのコメント

豆腐は主菜というより副菜になりやすい食材ですが、今回は鶏肉や野菜などを加えることでボリュームのある 1 品に工夫してみました。豆腐にはカルシウムも多く含まれ骨粗鬆症予防にもなります。健康教室でも大好評！！

### ◎焼き豆腐野菜あんかけ

木綿豆腐	100g
片栗粉	少々
油	2g
鶏ミンチ	20g
人参	10g
たまねぎ	20g
生しいたけ	1 枚
みょうが	少々
① [しょうゆ	6g
砂糖	3g

### ～作り方～

- ① 木綿豆腐は水をきっておく。
- ② 片栗粉をつけフライパンに油をひき焼く。
- ③ 人参はみじん切り、たまねぎはスライス、生しいたけは石づきを取り線に切る。
- ④ 豚ミンチを炒め③を入れ炒めて①で味付けする。
- ⑤ ②を皿に盛り上に④をかける。
- ⑥ 線に切ったみょうがを上を散らす