

# リウマチ患者さんのための楽チン♪レシピ



## 栄養成分(1人分).....

エネルギー : 105kcal  
たんぱく質 : 0.3g  
脂質 : 1.0g  
食塩相当量 : 0.7g  
食物繊維 : Tr

## レンジで簡単! 豆腐とひき肉のあんかけ

### 材料 (1人分)

木綿豆腐 ..... 150g  
鶏ひき肉 ..... 50g  
小ねぎ ..... 1g  
ごま油 ..... 2g(小さじ1/2)  
(A) 水 ..... 50g  
片栗粉 ..... 3g(小さじ1)  
醤油 ..... 9g(小さじ1.5)  
みりん ..... 3g(小さじ1/2)  
料理酒 ..... 2.5g(小さじ1/2)

### 作り方

- ①豆腐をキッチンペーパーで包み、耐熱ボウルに入れ、レンジで600Wで1分半加熱する。粗熱が取れたら、取り出して手で6等分にちぎる(スプーンですくうでもOK)。
- ②耐熱ボウルにひき肉と調味料(A)を加えて混ぜ合わせてラップをし、レンジで1分加熱し、一度取り出したらかるく混ぜ、①を加えてラップをかけずに再度600Wで1分半加熱し、風味付けにごま油をかける。
- ③②を器に盛り付けたら、キッチンバサミで小ねぎを小口切りにし、ちらして完成。

### ♡ワンポイントアドバイス

- 副菜として調理する場合、豆腐は小さめにちぎってもOK。
- 辛いのが好きな場合、お好みで七味唐辛子や山椒をふりかけると◎
- 鶏ひき肉だとさっぱり食べられる。(好みで変えると◎)
- 木綿豆腐を絹豆腐にしても良い。

レシピ考案 : 相模女子大学 栄養科学部健康栄養学科 臨床栄養学第一研究室学生+有志学生  
監修 : 相模女子大学 大学院栄養科学研究科 教授 水上由紀(管理栄養士)