

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)