

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 : 403kcal
たんぱく質 : 15.1g
脂 質 : 10.6g
食塩相当量 : 1.1g
食 物 繊 維 : 3.5g

高野豆腐のそぼろごはん

材料 (1人分)

ごはん 150g
にんじん 40g
しょうゆ 9g(大さじ1/2)
みりん 3g(小さじ1/2)
おろししょうが 1g

豚ひき肉 50g
高野豆腐 8g
砂糖 4.5g(大さじ1/2)
酒 2.5g(小さじ1/2)
油 2g(小さじ1/2)

作り方

- ①ピーラーでにんじんの皮を剥く。
耐熱容器に入れ、ラップをし、600Wで2分加熱する。
- ②にんじんがやわらかくなったら包丁で粗みじんにする。
- ③高野豆腐をぬるま湯で1～2分間戻し、両手でやさしく抑えて水を切る。
- ④水を切ったら1cmの角切りにする。
- ⑤耐熱容器に豚ひき肉、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、おろししょうが、油を入れ、ふんわりとラップをし、600Wで1分加熱する。
- ⑥取り出してスプーンで混ぜ、②と④を入れ、再びラップをして600Wで1分30秒加熱する。
- ⑦取り出して混ぜたらご飯に盛る。



ワンポイントアドバイス

- みつばで彩りを添えてもOK。
- 高野豆腐の切る大きさと主菜にも副菜にもできます。