



## 高野豆腐と野菜の卵とじ

<材料 (4人分)>

高野豆腐	8個
玉葱 (スライス)	120g
人参 (短冊)	60g
ニラ (2cm)	40g
※だし汁	40g
サラダ油	4g
卵	2個
※濃口醤油	16g
※酒	8g
※みりん	12g

地味でパサつきそうないメージの高野豆腐ですが、ニラと卵が入ることでしっかりとしたふっくらな味に仕上がります

<作り方>

1. 高野豆腐を水で戻し、やわらかくなったらしぼって水気を切り、短冊型に切る
2. 鍋に油を熱し、玉葱・人参を炒める
3. 2に1の高野豆腐を加え、※の調味料を入れ軽く煮る
4. 最後にニラを加え、一度沸騰させ、溶いた卵でとじたら完成

<栄養量 (1人分)>

エネルギー	102kcal
たんぱく質	6.4g
炭水化物	6.6g
脂質	5.1g
塩分	0.8g

## おうちで簡単ヘルシーレシピ



## 牛肉香炒め

<材料 (4人分)>

牛肩ロース (薄切り)	240g
青梗菜	200g
玉葱 (スライス)	120g
赤ピーマン (千切り)	40g
サラダ油	4g
※おろし生姜	3g
※オイスターソース	20g
※濃口醤油	16g
※赤ワイン	12g
※みりん	12g

材料を加えてあわせるだけの炒め物ですが、赤ワインとオイスターソースの組み合わせが面白く美味しいです

<作り方>

1. 青梗菜を食べやすい大きさに切る
2. 熱した鍋に油をしき、牛肉を炒める
3. 2の鍋に玉葱・ピーマン・青梗菜の順に加え炒める
4. ※を2に入れひと煮立ちさせたら完成

<栄養量 (1人分)>

エネルギー	189kcal
たんぱく質	12.1g
炭水化物	7.1g
脂質	11.5g
塩分	1.4g



## 鶏の甘酢炒め

<材料 (4人分)>

鶏もも皮付き	20g×12個 (240g)
*おろし生姜	1.2g
*酒	8g
*食塩	0.4g
*白こしょう	少々
片栗粉	20g
サラダ油	32g
玉葱 (乱切り)	120g
ピーマン (乱切り)	100g
人参 (乱切り)	80g
サラダ油	4g
※酢	20g
※砂糖	12g
※濃口醤油	10g
※ケチャップ	24g
※中華味	2g
※水	60g
片栗粉	2g

4でトロミをつけることで揚げた肉のかりかり感が保てます

<栄養量 (1人分)>

エネルギー	304kcal
たんぱく質	11.4g
炭水化物	15.6g
脂質	20.6g
塩分	1.0g

<作り方>

1. 鶏肉に\*で下味をつけておく
2. 1に片栗粉をまぶして170℃の油で揚げる
3. 玉葱と人参を軽く素揚げする (1で使用した油)
4. ※を鍋で一度沸騰させ、片栗粉を入れてトロミがいたら火を止める
5. フライパンに油をしき、ピーマンを軽く炒める
6. 5に2の肉と3の野菜を加えて、4のあんをからめて完成

