

ひじきとさつまいもの炒り豆腐

※材料 (2人分)

木綿豆腐	90g	
ひじき (乾)	5g	
さつまいも	40g	
しいたけ	40g	
さやいんげん	20g	
ごま油	小さじ1	
A	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	だし	大きじ2

※作り方

- ① 木綿豆腐をキッチンペーパー2枚で包み、電子レンジ (500W) で3分加熱し水切りする。
- ② ひじきは水で戻し、沸騰したお湯でさっとゆでる。
- ③ さつまいもを1cm角に切り、少し水にさらし、柔らかくなるまで茹でる。
- ④ しいたけはうす切にし、さやいんげんは筋を取りゆで斜めに切る。
- ⑤ 鍋に油を入れ中火で②③④を加え、よく炒める。火が通ったら①をちぎりながら加え、更に炒めAを加えて混ぜながら煮る。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量	食物繊維総量
106kcal	4.6g	4.1g	13.5g	77mg	0.8mg	0.6g	3.1g

「若葉の会」2020-1 班別