



豆腐ステーキ

【1人分】
 エネルギー 655kcal
 脂質 16.0g
 食物繊維 8.1g
 食塩相当量 3.0g

メインが豆腐でも、ソースのんにく風味でボリューム満点！低カロリーで食物繊維もたっぷりです。

1品煮物追加で、野菜をしっかり補いましょう。




あじの開きの混ぜご飯 170g

あじの開きの塩分で味付けは十分！ごまと青じその風味が食欲をそそります。



かぼちゃの煮物

豆腐ステーキ



【1人分】
 ・エネルギー 226kcal
 ・脂質 11.7g
 ・食物繊維 4.6g
 ・食塩相当量 2.0g

【材料】2人分
 木綿豆腐・200g (1/2おろしにんにく・大さじ1/2
 小麦粉・適宜 A しょうゆ・大さじ1・1/2
 しめじ・1/2パック みりん・大さじ1・1/2
 えのき茸1/2パック
 舞茸・1/2パック
 ごま油・大さじ1 (添え) ブロッコリー・適宜

【作り方】
 ①豆腐は二等分し、水切りする。
 ②しめじ・舞茸・えのき茸は、石づきをとり食べやすくほぐす。(えのき茸は半分の長さに切る。)
 ③①の豆腐に小麦粉をまんべんなくまぶし、フライパンにごま油を熱して、中火でこんがり両面を焼く。皿に盛りつける。
 ④③で使用したフライパンに②のきのこを入れてさっと炒め、Aを加えて煮詰め、盛り付けた豆腐にかける。
 ⑤盛り付けに、ゆでブロッコリーを添える。

あじの開きの混ぜご飯

【1人分】
 ・エネルギー 313kcal
 ・食塩相当量 0.5g

【材料】2人分
 あじ開き・小2枚 青じそ・2枚
 人参・20g いりごま・小さじ1

【作り方】
 ①人参は小さめの角切りにし、米と一緒に炊飯する。
 ②あじの開きは焼き、小骨を取り身をほぐす。
 ③青じそはせん切りにする。
 ④①の炊きあがったご飯に、②とごまを混ぜ、③の青じそをちらす。

かぼちゃの煮物

【1人分】
 ・エネルギー 115kcal
 ・食塩相当量 0.5g

【材料】2人分
 かぼちゃ・150g さとう・小さじ1
 酒・大さじ2 薄口しょうゆ・小さじ1
 みりん・大さじ1 だし汁・適宜

【作り方】
 ①かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
 ②鍋にかぼちゃとひたひたのだし汁を入れて煮立て、さとう・酒・みりんを加えて煮る。やわらかくなったら、しょうゆも加え煮含める。