

豆腐とにらの炒め物

●特産品●

にら

●出品者●

河内町 山藤 伊登恵さん

お薦めのことば

特産のニラを生かしたカルシウム豊富な一品です。



豆腐とにらの炒め物

材 料 (4人分)

- 木綿豆腐 1丁
- 豚挽き肉 75g
- 生しいたけ 大3枚
- にら 1/2束
- ねぎ 1/2本
- しょうが 1かけ
- にんにく 1かけ
- サラダ油 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1強
- 酒 小さじ1
- 炒りごま (白) 大さじ1/2

一人分の栄養価

- エネルギー 174 kcal
- たんぱく質 11.6 g
- 脂質 12.4 g
- カルシウム 148 mg
- 鉄 2.1 mg
- 塩分 0.9 g

献立のヒント

- 鮭のホイル焼き
- 白菜のほうれん草巻き

一口 アドバイス

- 豆腐の代わりに、高野豆腐を使ってもよいです。豆腐はよく水きりしてください。

作り方

①豆腐はフキン等でくるんで軽く重しをして水気をきる。



③にらは4〜5cmの長さで切る。



⑤フライパンにサラダ油を熱し、④を入れて炒め、香りを出す。



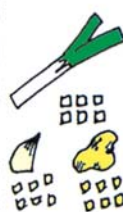
⑦豆腐をくすしながら鍋に入れ、炒め合わせる。



②生しいたけは石づきをとり薄切りにする。



④ねぎ、しょうが、酒、砂糖をみじん切りにする。



⑥豚挽き肉をほぐしながら炒め、しいたけにも入れる。



⑧調味料を全体に混ぜ合わせる。器に盛り、炒りごまを散らす。

