

＼ 体ぽかぽか /

「豆乳鍋風煮」



材料 (2人分)

・絹豆腐	150 g (1/2丁)
・無調整豆乳	200ml
・豚肉 (薄切り)	30 g
・水菜	20 g
・しめじ	20 g
・にんじん	20 g
・めんつゆ	20ml ※2倍濃縮
・白すりごま	6 g

作り方

- ① しめじは小房にわけ、にんじんは短冊切り、水菜は5cm幅に切る。
- ② 鍋に豆乳・めんつゆ・白すりごまを入れて加熱する。
- ③ 絹豆腐・豚肉・①を入れ、火が通ったら完成。
お好みでワサビを添える。

ポイント

- ・だしを豆乳にすることで栄養と旨味がアップし、豆乳のとろり感がおいしい1品です。肉や野菜は冷蔵庫にあるもので代用できますし、豆腐を増やして豆腐だけでも良いです。
- ・だしで使用した豆乳はたんぱく質があるので、残さずいただくかめのごはんやうどんを入れて召し上がると良いです。

献立例

主食

ごはん

主菜

豆乳鍋風煮

副菜

塩昆布和え
果物

栄養価 (1人あたり)

エネルギー	219 kcal
たんぱく質	14.8 g
塩分	0.8 g

料理動画はこちら



公益財団法人金沢健康福祉財団
金沢栄養ケアセンター

TEL : 076-222-7630

2021年9月発行