

さいしょに野菜!きちんと野菜!!
野菜モリモリ 350

高野豆腐と野菜の酢豚風



ごぼう、干しいたけなど旨味の多い食材を使用しています!!

エネルギー 263kcal
食物繊維量 5.3g
野菜使用量(きのこ類含む)136g
食塩相当量 1.5g/1人分当たり



管理栄養士からのおすすめポイント

豚肉の代わりに高野豆腐を使用したり、具材を素揚げせずに作ることで、通常の酢豚よりも脂質を減らすことができます。高野豆腐やごぼう、しいたけなど噛みごたえのある食材を使用しているため、ヘルシーでも満腹感を得ることができ、食べすぎの予防につながります。



健康応援レシピ!

～体重・腹囲が気になる方へ②～

国保発!



【材料 2人分】

・高野豆腐	2枚	・ケチャップ	大さじ1
・にんじん	1/3本	・砂糖	大さじ1
・ごぼう	80g	・しょうゆ	大さじ1/2
・チンゲン菜	2枚	・酢	大さじ1と1/2
・ピーマン	1個	・干しいたけの戻し汁	50cc
・干しいたけ	1枚	・顆粒中華だし	小さじ1
・ごま油	大さじ1	・水溶き片栗粉	大さじ2

【作り方】

※事前準備として、高野豆腐と干しいたけは水で戻し、干しいたけの戻し汁はとっておく。

① ごぼうは包丁の背で皮をこそぎ、薄めの斜め切りにして水につけておく。にんじん、チンゲン菜、ピーマン、

干しいたけは食べやすい大きさに切る。高野豆腐は一口大に切る。

② フライパンにごま油を熱し、ごぼう、にんじん、干しいたけを炒める。火が通ったら、チンゲン菜、ピーマン、高野豆腐を入れてさらに炒める。

③ Aの材料を混ぜ合わせ、フライパンに入れて具材に絡める。

④ 最後に火を弱めて、水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけたら完成。