常備菜におすすめ

高野豆腐と鶏肉のみそそぼろ

高野豆腐

小さな角切りや薄切りのものなど、水戻しせずに使えるものもあります。
乾物なので、備蓄食材としても便利です。

材料《作りやすい分量》

	高野豆腐	２枚（乾３５ｇ）
	白滝	６５ｇ
	鶏ひき肉	１００ｇ
	おろし生姜	５ｇ
	ごま油	小さじ１
A	みそ	大さじ１
A	酒	大さじ１
A	みりん	大さじ１
A	水	５０ｍｌ
	しょうゆ	小さじ２
	白すりごま	小さじ１

作り方

① 高野豆腐は袋の表示通りに戻して、しっかりと水けを絞り、６～７mm角に切る。白滝は１～２ｃｍ長さに切って、熱湯でゆでてあく抜きする。
② Ａを合わせておく。
③ フライパンにごま油とおろし生姜を中火で熱し、ひき肉を加えて炒める。
④ ひき肉の色が変わったら、①を加えて炒め合わせ、油がなじんだら②を加えて蓋をして弱火で煮る。汁気がなくなってきたら、最後にしょうゆと白すりごまを加えて均一に混ぜる。

【栄養価】	エネルギー（kcal）	たんぱく質（ｇ）	脂質（ｇ）	食物繊維（ｇ）	カルシウム（mg）	食塩相当量（ｇ）
総量（280ｇ）	500	39.1	30.1	4.1	324	4.4

成田市健康増進課