



食育指導員おすすめ!

地産

やさしいレシピ

小松菜と絹あげ豆腐の煮びたし



所要時間

20分

材料	2人分(g)	目安量
小松菜	230g	
絹あげ	150g	1個
人参	40g	
生しいたけ	80g	4個
だし汁	300cc	
みりん	12g	小さじ2
しょうゆ	12g	小さじ2
塩	3g	小さじ1/2
削り節	少々	

作り方

- ①小松菜は洗ってゆで、3cmの長さに切っておく。
- ②絹揚げは①のゆで汁につけ油抜きをし、半分に切っておく。
- ③生しいたけは石づきを取り、人参は皮をむき半月切りにする。
- ④だし汁に人参を入れ、柔らかくなったら絹揚げと生しいたけみりん・しょうゆ・塩を入れて3分ほど煮る。小松菜を入れて1分程度煮たら火を止め、しばらく置いて味をなじませる。
- ⑤器に盛ったら削り節を飾る。

【栄養成分など】	(1人分)
・エネルギー	169 kcal
・たんぱく質	12.8 g
・脂質	8.9 g
・炭水化物	11.1 g
・食塩相当量	2.5 g
・野菜量	175 g

小松菜と豆腐を使って
カルシウムたっぷりです☆

