

☆ヘルシー肉味噌坦々和え麺☆

★ひき肉の半分を木綿豆腐にする事で簡単ヘルシーに☆ピリッと辛い肉味噌ごまダしをそうめんとかからめて食べましょう！



1人分

564kcal

角切りトマトをプラスすることで、さっぱりと食べられます y(--)y



🍷材料／2人分

鶏ひき肉 130g 木綿豆腐 130g にんにく 1片 おぎ 30g トマト 130g(1ヶ) ごま油小さじ 1
そうめん 2束

A[肉味噌ごまダし]味噌大さじ 1 すり白ごま大さじ 1 砂糖小さじ 3 酒大さじ 3 しょうゆ大さじ 1.5
豆板醤小さじ 1 水大さじ 3

🌞作り方

- ① 熱したフライパンにごま油をひき、みじん切りにしたにんにく・ねぎを軽く炒めたら鶏ひき肉を入れて炒め、さらに豆腐を入れて、へらでくずしながら炒める。
- ② 豆腐から出た水分がなくなったら、混ぜ合わせておいた A のタシを入れ、弱めの中火で汁気がなくなるまで煮詰める。
- ③ そうめんは、ゆでて冷水でもみ洗いし、しっかりと水切りをして器に盛る。
- ④ ③の上に角切りしたトマトをのせ、その上から②をかけて出来上がり！



夏のスタミナ食材

暑い夏にスタミナを付けるには、体を作る“たんぱく質”をしっかりと摂る事が大切です。
“たんぱく質”を多く含む食材には魚や卵、肉や大豆製品があります。

夏に負けない体を作る！

今回のレシピで利用した食材には、夏バテを予防する栄養素が豊富に含まれています☆



+



ビタミン B1 やたんぱく質を多く含む豆腐やビタミン B1 を多く含む“ごま”



+



ビタミン B1 の吸収を良くし、効果を持続させる“ねぎ”

+



夏野菜の“トマト”は、体の余分な熱を冷ましてくれます。

良質なたんぱく質を含む“鶏ひき肉”

メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美

📄 <http://medical-plaza.jp/contents/recipe/index.html> にて過去のレシピも公開中！！ 📄