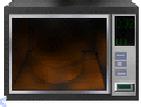


レンジでヘルシー!

☆ひき肉と千ゲン菜の つるりん豆腐☆

※たっぷり野菜と低カロリーの豆腐を使用した、しっかりとお腹にたまるレンジで簡単! ダイエットレシピです☆



※1人分※

224kcal

しっかり栄養!
&
しっかり低カロリー



豆腐にコレステロールは含まれていません。
絹ごし豆腐は木綿豆腐よりもカリウムが多く含まれています。



🕒材料/2人分

絹ごし豆腐 300g(1丁) 豚ひき肉 70g 千ゲン菜 150g(1株) 長ねぎ 70g 人参 50g
しょうが 10g ごま油小さじ1

[A]水 150cc 酒小さじ2 砂糖大さじ1/2 塩小さじ1/2 しょうゆ小さじ1.5



👩‍🍳作り方

- ① しょうがはせん切り、人参・長ねぎは長さ6cmのせん切りにする。
- ② 熱したフライパンにごま油をひき、しょうが、ひき肉、人参、長ねぎを炒め、混ぜ合わせておいた[A]を入れて一度煮立たせたら、千ゲン菜を入れて2~3分煮る。
- ③豆腐を深めの耐熱皿に入れて、ラップをかけて電子レンジで3~4分加熱し、出てきた水を捨てる。
- ④③を適当な大きさに切り、器にのせ、上から②をかけたら出来上がり!

🌸旬の食材🌸

🌿千ゲン菜🌿

千ゲン菜の旬は冬。
霜にあたると美味しさもアップします。



千ゲン菜は**ビタミンA**・**ビタミンC**、**E**・**鉄**・**カルシウム**を多く含む
栄養満点の緑黄色野菜です!

※ **ビタミンA**... 老化やガンを抑制する効果がある。

※ **ビタミンC**... 皮膚や血管の老化を防ぐ効果がある。

ビタミンAは脂溶性のビタミンなので、
油で炒めると吸収率が上がります!!



たんぱく質と組み合わせると**ビタミンA**や**カルシウム**の
吸収率が高まります!



今回レシピに
使用した食材は豆腐!

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