

## 豆腐のスキヤキのせ

豆腐は温めても、そのままでも OK  
食欲のわく甘辛味

食材量 (2人分)		砂糖	大さじ 1
木綿豆腐	1丁	しょうゆ	大さじ 2
牛切り落とし肉	150g	サラダ油	大さじ 1
長ねぎ	1/2本	七味唐辛子	適宜

## ■作り方■

- 1 牛切り落とし肉は一口大に切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、長ねぎを強火で炒め、しんなりしたら牛肉を加えて炒める。
- 3 ②に砂糖、しょうゆを加え、汁気がなくなるまで中火で炒め煮にする。
- 4 豆腐はラップをして電子レンジで **2～3分 (600W)** 加熱する。
- 5 ④の水気を切って器に盛り、③のをせ、好みで七味唐辛子をかける。

1人分



21.9g 38.7g 2.7g  
たんぱく質 脂質 塩分



## 食材量 (2人分)

木綿豆腐	1/2丁
にんじん	1/2本
長ねぎ	1本
削り節	1パック
サラダ油	小さじ 2
塩	小さじ 1/3
しょうゆ	少々

## ■作り方■

- 1 にんじんはせん切り、長ねぎは 5mm 厚さの斜め切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油をしき、中火で①の野菜を炒める。野菜に油がなじんだら、豆腐をくずし入れ強火で炒める。
- 3 野菜がしんなりしたら塩で味付け仕上げにしょうゆを少々加える。
- 4 盛りつけた後、削り節をかける。

1人分



7.5g 6.3g 1.1g  
たんぱく質 脂質 塩分



豆腐はくずし過ぎない味  
素朴だけど、飽きのこない味

市販の味付け油揚げに野菜を入れ、チンするだけ。味付けいらず

## 味付け油揚げの三色巻

## 食材量 (2人分)

味付け油揚げ (いなりずし用)	3枚
豚薄切り	3枚
にんじん	3cm
じゃがいも	1/4個
さやいんげん	2本

## ■作り方■

- 1 味付け油揚げを、袋の両端を切り、細長く切り開く。
- 2 にんじん、じゃがいもは 1cm 厚さの拍子木切りにする。さやいんげんはヘタをとる。
- 3 ①を中表にし、豚肉を広げてのせ、にんじんを巻く。同様にじゃがいも、さやいんげんを巻き 3 本作る。
- 4 平皿に並べラップをし、電子レンジで **2分弱 (600W)** 加熱する。
- 5 一口大に切り、皿に盛る。

1人分



14.9g 13.5g 1.4g  
たんぱく質 脂質 塩分

