

豆腐と高菜の炒め物

材料(3人分)



絞り豆腐	120g
高菜漬	30g
人参	30g
生姜	1 かけ
サラダ油	小さじ 1
三温糖	小さじ 1
みりん	小さじ 1/2
減塩醤油	小さじ 1/2
豆板醤	少々
ごま油	小さじ 1

1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
97	4.0	120	61	0.3

作りかた

～下準備～

・木綿豆腐はふきんやキッチンペーパーで包み、お皿などのおもしをのせ2時間くらい置き、水気をよく切る。

1. 高菜は適当な大きさに切って水にさらし、水気をよく絞る。
2. 人参、玉ねぎは短冊に切る。
3. 水気をよく切った木綿豆腐は手で好みの大きさにほぐす。
4. 鍋にサラダ油を入れて火にかけ、1と2を加え、炒める。玉葱と人参に火が通ったら、3の豆腐を加え、炒める。
5. 調味料を加え、さらに炒める。水気が少なくなったら火を止め、器に盛る。

高菜漬は塩分が多いので、水にさらして余分な塩分は除きましょう。

