

きのこたっぷりピリ辛豆腐



フライパン1つで作れます。

調味料はあらかじめ混ぜ合わせておくこと。鶏ひき肉を炒めているときなどの時間に並行して作業しましょう。

1人分
268kcal 塩分 1.9g

作り方

- ① 木綿豆腐は2cm角に切り、1～2分湯通したら、ザルに上げて水切りをする。長ねぎはみじん切り、にらはざく切りにする。しいたけは軸を切って薄切りに、しめじは石づきを切って手でほぐし、まいたけは手でほぐす。
- ② フライパンにAを入れて中火にかける。にんにくの香りがたったら鶏ひき肉を加えて中火で炒め、火が通ったら、長ねぎときのこを入れる。
- ③ ②に木綿豆腐、にら、混ぜ合わせておいたBの順に加え、中火で3分ほど煮込んでから、水溶性片栗粉を回し入れ、最後に強火にして全体をゆっくりかき回してとろみをつける。
- ④ 器に盛り付ける。

材料(2人分)

木綿豆腐……………1丁(300g)
 長ねぎ……………約1/2本(50g)
 にら……………4本(30g)
 きのこ(しいたけ、しめじ、まいたけ)…あわせて100g
 A [ごま油……………大さじ1/2
 にんにく(みじん切り) 1/2 かけ
 鶏ひき肉……………80g
 B [味噌……………大さじ1
 砂糖……………小さじ1
 豆板醤……………小さじ1
 だし汁……………200cc
 水溶性片栗粉…片栗粉大さじ1/2 + 水大さじ1

作り方

- ① かぶを皮付きのまま(好んでむいてもよい)くし形切りにする。きゅうりはたたいて乱切りにする。ミニトマトを半分に切る。
- ② ポリ袋の中にかぶときゅうりを入れて塩(分量外)を少々入れてもみ込み、空気を抜いて封をし2～3分置く。しんなりしてきたら、軽く洗って水気を切る。
- ③ 別のポリ袋にAを入れて混ぜ合わせ、②とミニトマトを入れて和えたら、器に盛り付ける。

材料(2人分)

かぶ……………1個(50g)
 きゅうり……………1/2本(50g)
 ミニトマト……………3個(45g)
 A [白ごま……………小さじ1
 砂糖……………大さじ1/2
 しょうゆ……………大さじ1/2
 酢……………大さじ1/2
 ごま油……………大さじ1/2



注目食材
きのこ

食物繊維が豊富で低カロリーな食材。食物繊維にはコレステロールの排出を促す作用や、腸内環境を整える働きがあります。きのこのうま味のもと、グルタミン酸やグアニル酸。数種類加えるとうま味も増します。

かぶときゅうりの中華サラダ

ポリ袋の中に野菜を入れて塩を振った後、空気を抜いた状態で封をして置くと、短時間で水気を出すことができます。



1人分
58kcal 塩分 0.7g



注目食材
かぶ

煮るとやわらかくなりますが、生で食べるとシャキシャキとした食感があり、大きめに切って食べると満足感もアップします。ビタミンC、カリウム、食物繊維などを含むほか、消化酵素のジアスターゼも含まれます。