

しょうがでアレンジ！肉豆腐



＊・・・献立意向・・・＊

- ＊ しょうがには体を温める効果もあるため、これからの季節にピッタリの1品です。
- ＊ 電子レンジを使うと水切りが簡単にできます！
- ＊ 調理も簡単で牛肉と豆腐でしっかりタンパク質が摂れます◎
- ＊ レシピでは絹ごし豆腐を使用していますが、もちろん木綿豆腐でも代用可能です。
お好みに合わせて作りましょう！

～しょうがの効果～

- ジンゲロール：血行促進作用(体を温める)
- ショウガオール：冷え性改善

献立名：しょうがでアレンジ！肉豆腐		1人分栄養価： エネルギー 247kcal たんぱく質 20.6g 脂質11.8g 炭水化物 12.9g 食塩相当量 1.4g
材料：2人分		作り方：
絹ごし豆腐	1丁	① 豆腐にキッチンペーパーを巻いて耐熱容器に入れ600Wで3分程温め、水切りをする。 ② 豆腐、しいたけはお好みの大きさに切る。 ③ 青ネギは小口切りにし、しょうがはすりおろしてザルにあげて適度に水を切る。 ④ 鍋に【A】の調味料を入れ、煮汁を作り、豆腐、牛肉、しいたけを入れて蓋をして10分ほど煮込む。 ※牛肉は大きければ5cmほどに切ってから入れる。 ⑤ ある程度煮込んだら、最後におろししょうがを加えて再度1～2分加熱する。 ⑥ 器に盛り付けて、青ネギを散らして完成。
牛ももスライス	100g	
しいたけ	3個	
しょうが	15g	
青ネギ	5g	
【A】		
水	150ml	
酒	大さじ5	
砂糖	大さじ3	
濃口醤油	大さじ4	

