

高野豆腐のみそ炒め

～ 香りと油の旨味で “ 塩分控え目 ” の工夫の1つで～す！～

主
菜

【材料】	4人分と下準備	
高野豆腐	2枚	表示に従って戻し、水気を絞り、細い短冊に切る。
じゃが芋	200g	細い短冊切りにし、水に漬けあくを取り水気をきる。
にんじん	40g	細い短冊切りにする。
しめじ	40g	石づきをとって、小房にわける。
しその葉	4枚	せん切りにする。
あんじょうみそ	32g	みその粒が気になるなら摺ってから混ぜる。 (A) 混ぜ合わせて溶いておく。
砂糖	8g	
だし汁	60g	だし汁は昆布とかつお節でとる。
サラダ油	24g	

【作り方】

フライパンにサラダ油を熱し、じゃが芋、にんじんを炒め、次ぎにしめじを炒める。
しんなりしたら溶かした(A)を入れて混ぜる。

続いて高野豆腐を加えて汁気が無くなるまで炒める。

せん切りしたしその葉を散らし、軽く混ぜ、皿に盛って供する。

高野豆腐は余り強く水気を絞らないこと。

じゃが芋は好みでシャキシャキでも良い。

しその葉を入れたら炒めすぎないこと。又、しその葉は皿に盛ってからトッピングしても良い。

だし汁の基本は水300g、出し昆布5g、かつお節7gです。

それで、だし汁は約150gとれます。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
173kcal	6.8g	9.7g	79mg	1.2mg	1.8g	0.6g

葛城市食品群別摂取率 果実類

