

## 主食

## そばろ丼

[1人分] エネルギー：448kcal 塩分：2.8g たんぱく質：14.5g 脂質：13.9g 食物繊維：5.9g



## 材料 [4人分]

- 木綿豆腐：1丁（300g）
- 小松菜：200g
- 油：大さじ1/2
- 塩：小さじ1/3
- 醤油：小さじ2

- 油：大さじ1/2
- 生姜（みじん切り）：5g
- 長ねぎ（みじん切り）：5g
- にんじん（みじん切り）：10g
- 白煎りごま：大さじ2

## 【A】

- 味噌：60g
- 醤油：小さじ1
- 酒：大さじ1

- 玄米ごはん：640g
- 切り海苔：適量

## 作り方

1

豆腐は水切りをして、手で崩しておきます。小松菜は2cm幅に切ります。

2

フライパンを温め油を加え、小松菜を炒めたら塩と醤油で調味して、器に取り出します。

3

さっと洗ったフライパンをもう一度温めて油を加え、生姜・長ねぎを炒め、豆腐、にんじん、ごまを加えてさらに炒めます。  
【A】を加えて混ぜます。

4

ご飯の上に小松菜を広げて豆腐そばろのをのせ、切り海苔を散らします。