

副食

豆腐とふきのとうの炒めもの

[1人分] エネルギー：142kcal 塩分：1.5g たんぱく質：10.1g 脂質：7.2g 食物繊維：1.5g



材料 [4人分]

- 木綿豆腐：1丁
- グルテンバーガー：80g
- ふきのとう：40g
- さやえんどう：8枚
- 赤ピーマン：1個
- ごま油：大さじ1/2

【A】

- だし汁：大さじ2
- 醤油：大さじ2
- 酒：大さじ2

作り方

1

豆腐は水切りをして、さいの目に切ります。さやえんどう、赤ピーマンは乱切りに、ふきのとうはみじん切りにします。

2

フライパンにごま油を加え、「1」を入れて炒めます。ほどよく火が通ったら、グルテンバーガーを加えてさらに炒め、最後に【A】を入れて味を調えます。

【ワンポイントアドバイス】

- ふきのとうは、ふきよりも栄養が豊富。
カロテンやビタミンB1、カリウムなどのミネラル、食物繊維を多く含みます。
苦み成分が代謝を活発化させ、香り成分が食欲を増進、消化を助けます。