カルシウムたっぷり！

簡単朝ごはんレシピ

そぼろ豆腐

木綿豆腐は、カルシウムが多い食べ物の一つです！

【材料　１人分】

- 豚ひき肉　３０ｇ
- 酒　小さじ1/2
- 木綿豆腐　８０ｇ
- むき枝豆　１０ｇ
- 油　小さじ1/2
- 焼き肉のたれ　小さじ1と1/2

【作り方】

① 豚ひき肉と酒を合わせておく。
② 木綿豆腐は、一口大に切っておく。
③ フライパンに油をひき、豚ひき肉を炒める。
④ 肉に火が通ったら枝豆と豆腐を入れて炒める。
⑤ 焼き肉のたれを入れて、炒める。

【ワンポイントアドバイス】

木綿豆腐は、少し水を切っておくと煮崩れしにくいです。

一人当たりの栄養価	エネルギー：165kcal	カルシウム：84mｇ

（出典者：甲府食育推進研究会）