

豆・豆製品を食べよう！

簡単朝ごはんレシピ

厚揚げの肉みそ炒め



味噌の香りで朝から食欲モリモリ

【材料 1人分】

・厚揚げ	30g
・豚肉	25g
・にんじん	10g
・長ねぎ	10g
・油	0.8g
・酒	0.5g
・さとう	1g
・味噌	2g
・しょうゆ	1g

【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに、厚揚げは厚めの短冊切り、にんじんは短冊切り、ねぎはななめ薄切りにする。
- ②熱したフライパンに油をひき、豚肉を炒める。
- ③豚肉に火が入ったらにんじん、厚揚げを加え、しっかりと炒める。
- ④調味料で味つけをして最後にねぎを入れる。

【ワンポイントアドバイス】

厚揚げは下茹でしてから炒めると味が染みやすいです。



エネルギー： 110kcal

※一人当たりの栄養価
(出典者： 甲府食育推進研究会)