



おすすめレシピ

Vol.98 (平成 27 年 11 月号)

～ビタミン・ミネラルシリーズ～

「ピリ辛！」 しいたけの豆腐詰め」

1人分あたり

100kcal

塩分 1.1 g

ビタミンD 1.3 μ g

レタスは栄養計算外

☆☆☆栄養情報☆☆☆

しいたけに豊富に含まれているビタミンDはカルシウムの吸収を良くし、骨を丈夫にするために必要な栄養素です。さらに、免疫力を高める働きがあるといわれているため、風邪の流行る季節におすすめしたい一品です。

【材料・2人分】

・しいたけ	6 個	
・木綿豆腐	1/3 丁	
・長ねぎ	5cmくらい	
A {	・しょうゆ	小さじ 1
	・みりん	小さじ 1
	・砂糖	小さじ 1
	・ケチャップ	小さじ 1
	・豆板醤	小さじ 1
	・片栗粉	大さじ 1
	・白ごま	適量
	・ごま油	小さじ 1/2

【作り方】

- ① 豆腐を水切りしておきます。長ねぎをみじん切りにします。
- ② しいたけの軸を取ります。そして、軸をみじん切りにします。
- ③ 豆腐、長ねぎ、しいたけの軸をボールに入れフォークなどで粗くつぶし、Aの調味料を加えて混ぜます。
- ④ 更に片栗粉を加えて、よく混ぜ合わせます。
- ⑤ 軸を取ったしいたけに④を詰め、上から白ごまをふりかけます。
- ⑥ ごま油をひいたフライパンに、しいたけが下になるように並べます。蓋をして弱火で 5～8 分程じっくり焼きます。ひっくり返して、焼き目がついたら完成です。

栄養士 田中舞子

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。