



おすすめレシピ

～ビタミン・ミネラルシリーズ～

「ピリ辛！」 しいたけの豆腐詰め」

Vol.98 (平成 27 年 11 月号)

1 人分あたり

100kcal

塩分 1.1 g

ビタミンD 1.3 μg

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。

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。