

レシピ：豆腐そぼろの三色丼

カルシウムが豊富な豆腐と小松菜を使った三色丼は、骨の健康をしっかりサポート。やさしい味わいで毎日の食事に取り入れやすい一品です。

材料 〈2人分〉

【豆腐そぼろ】

木綿豆腐	150g
ごま油	大さじ 1/2
生姜チューブ	3cm
濃口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
酒	大さじ1/2

【小松菜の和え物】

小松菜	100g(1/2束)
白ごま	小さじ 1/3

【たまごそぼろ】

卵	1個
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2

白ご飯	140g
きざみのり	適量

作り方

【豆腐そぼろ】

- ① 木綿豆腐をペーパーで包み、皿にのせて電子レンジ（600W）で2分加熱する。
- ② ①の上に、少し重さのある平皿をのせ水切りをする。粗熱がとれたら、豆腐をペーパーに包んだまま絞り崩す。
- ③ フライパンにごま油と②を入れ中火で加熱し、水気のないポロポロのひき肉のような状態まで木べらで炒る。
- ④ 調味料を加え、さらに水分がなくなるまでしっかり炒る。

【小松菜の和え物】

- ① 鍋に湯を沸かし沸騰したら、小松菜を入れて1分程度ゆで、冷水をはったボウルでゆでた小松菜を冷ます。
- ② かたく絞って、ペーパーで水気を取り、1cm幅に切り、白ごまと和える。

【たまごそぼろ】

- ① 卵をボウルに割り入れ、調味料を加えてよく混ぜる。
- ② フライパンに①を入れて中弱火にかけ、さいばし3～4本で混ぜながらポロポロの状態にする。

☆器にご飯を盛り、豆腐そぼろ・小松菜の和え物・たまごそぼろをのせ、きざみのりをかけたらできあがり。



1人あたり
エネルギー：406kcal
たんぱく質：14.0g
カルシウム：184mg
食塩相当量：1.7g

このレシピで食べられる10の食品群はこちら！

レシピ作成：八尾市食生活改善推進協議会

