

## 【豆腐とひき肉の照り煮】 レシピ

### 【材 料 (2人分)】

木綿豆腐	200g	
豚ひき肉	100g	
長ねぎ	5cm (10g)	
生姜	1/2片 (10g)	
酒	大さじ1	
塩	少々	
片栗粉	大さじ1/2	
しし唐辛子	6本 (20g)	
トマト	1/4個 (75g)	
A	だし汁	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2
油	小さじ3/4	



栄養価<中学生 1人分>

エネルギー 241kcal たんぱく質 16.8g

脂 質 15.1g 食塩相当量 1.1g



疲労回復でき  
そうだよ!

### 【作り方】

- ① 豆腐を厚さ1cm、一辺3~4cmの四角形に切る。(6等分程度)ペーパータオルなどに包んで水気をきる。
- ② 長ねぎ、生姜はみじん切りにする。
- ③ しし唐辛子は縦に切れ目を入れて種を取る。トマトは半分に切る。
- ④ Aを合わせておく。
- ⑤ ボウルに豚ひき肉を入れ、長ねぎ、生姜、酒、塩を加えて混ぜ合わせ、6等分にする。
- ⑥ ①に片栗粉をふり、⑤を豆腐の片面にのせ、上からも片栗粉を軽くふる。
- ⑦ フライパンに油を熱し、肉の方から焼き色をつけ、裏返して豆腐にも焼き色をつける。
- ⑧ ④を加え、2分程度強火にして味をからめ、しし唐辛子も加えて、全体に照りがつくまで煮詰める。
- ⑨ 皿に盛り付け、しし唐辛子、トマトを添える

### ★ポイント★

- ・豚肉に含まれるビタミン B1を摂取することで、疲労回復作用が期待でき、夏バテにも効果的です。
- ・この1品で植物性のたんぱく質と動物性のたんぱく質を同時に効率よく摂取できます。