

豆腐どんぶり

【材料 4人分】

木綿豆腐	200g
豚ひき肉	100g
ちりめんじゃこ	10g
砂糖	10g (大さじ1弱)
しょうゆ	20g (大さじ1強)
ご飯	適量
ねぎ	少々
柚子	少々



【作り方】

- ① 豚ひき肉とちりめんをフライパンで炒める。
(豚肉から油が出るので油はいらない)。
- ② 豆腐は軽く水切りし、手でつぶしながら加えて炒める。
- ③ 砂糖・しょうゆを加えて炒める。
- ④ 器にご飯をよそい、③を盛り付ける。
(小口切りのねぎ、せん切り柚子の皮をそえる)

★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
豆腐どんぶり	365	12.9	6.9	63	0.7	1.0

このレシピは、平成18年に小学生に募集した「朝ご飯は元気ごはん」の優秀賞作品です。西予の特産品の大豆を使った木綿豆腐やちりめん、豚肉、ごはんを使ったレシピです。



食育推進計画イメージキャラクター 5人合わせてヘルシーズ