

もっと

からだにイコト!

<血管健康>



マルエツ
健活フェスタ



管理栄養士 監修

こくうま! トマト肉豆腐

【材料 (2人分)】

- 豚ロース肉(薄切り) 150g
- 片栗粉 小さじ1
- 木綿豆腐 100g
- ミントマト 70g(6個)
- 小ねぎ 3g
- ごま油 大さじ1/2
- A)【キッコーマン】
いつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ
大さじ1と1/2
- A)【宝酒造】本みりん醇良 大さじ1と1/2
- A)【宝酒造】料理のための清酒
大さじ1と1/2

おすすめ商品



【作り方】

- ① 豚ロース肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- ② 豆腐は水切りし3cm角、ミントマトは半分に切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚肉と、ミントマトを加え、火が通るまで炒める。
- ④ ③に豆腐、A)を加え、汁気がなくなるまでやさしく炒める。
- ④ 器に盛り付け、小ねぎを散らす。

★ポイント

肉豆腐にトマトを加えることで旨味がぐんと引き立ちおいしく減塩に！ごま油と小ねぎの使用もポイントです！

【栄養価計算 (1人分)】

エネルギー	306kcal
たんぱく質	19.6g
食塩相当量	1.5g

