

もっと

からだにイコト!

<骨健康>



マルエツ
健活フェスタ



管理栄養士監修



豆腐そぼろの3色丼

【材料（2人分）】

- ごはん 2人分 木綿豆腐 200g
- 【日清オイリオ】日清ヘルシークリア 大さじ1
- A)【キッコーマン】いつでも新鮮
味わりリッチ減塩しょうゆ 大さじ1と1/2
- A)【キッコーマン】マンジョウ 国産米こだわり
仕込み 料理の清酒 大さじ1と1/2
- A)【宝酒造】タカラ本みりん「贅沢米麹」
〈国産米100%〉 大さじ1
- A)上白糖 小さじ1/2
- チンゲン菜 100g B)上白糖 大さじ1と1/2
- B)【ミツカン】追いがつおつゆ2倍 大さじ1/2
- B)【浜乙女】マイカ焙煎 白すりごま 大さじ2
- たまご 2個
- C)上白糖 小さじ1 C)塩 適量

【作り方】

- ① キッチンペーパーで豆腐をつつみ、耐熱皿にのせて電子レンジ500W3分加熱して水気を切る。
- ② フライパンに油を熱し、①をほぐしながら炒め、A)を加えて煮詰める。
- ③ チンゲン菜を湯通しして一口大にカットし、B)と和えて胡麻和えを作っておく。
- ④ 溶きたまご、C)を合わせて、油を熱したフライパンで炒めてそぼろを作っておく。
- ⑤ 丼にごはん、②、③、④を盛り付ける。

★ポイント

豆腐そぼろはヘルシー&カルシウムたっぷり！
青梗菜とすりごまもカルシウム豊富食材です。

★おすすめ商品



【栄養価計算（1人分）】

エネルギー	442kcal
たんぱく質	18.3g
食塩相当量	2.1g

