リウマチ患者さんのための楽チン♪レシピ

レンジで簡単!
豆腐とひき肉のあんかけ

材料（1人分）

木綿豆腐		150g
鶏ひき肉		50g
小ねぎ		1g
ごま油		2g(小さじ1/2)
(A)	水	50g
	片栗粉	3g(小さじ1)
	醤油	9g(小さじ1.5)
	みりん	3g(小さじ1/2)
	料理酒	2.5g(小さじ1/2)

ワンポイントアドバイス

- 副菜として調理する場合、豆腐は小さめにちぎってもOK。
- 辛いのが好きな場合、お好みで七味唐辛子や山椒をふりかけると◎
- 鶏ひき肉だとさっぱり食べられる。(好みで変えると◎)
- 木綿豆腐を絹豆腐にしても良い。

栄養成分(1人分)

エネルギー	105kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	1.0g
食塩相当量	0.7g
食物繊維	Tr

作り方

❶豆腐をキッチンペーパーで包み、耐熱ボウルに入れ、レンジで600Wで1分半加熱する。粗熱が取れたら、取り出して手で6等分にちぎる(スプーンですくうでもOK)。

❷耐熱ボウルにひき肉と調味料(A)を加えて混ぜ合わせてラップをし、レンジで1分加熱し、一度取り出したらかるく混ぜ、❶を加えてラップをかけずに再度600Wで1分半加熱し、風味付けにごま油をかける。

❸❷を器に盛り付けたら、キッチンバサミで小ねぎを小口切りにし、ちらして完成。

レシピ考案：相模女子大学 栄養科学部健康栄養学科 臨床栄養学第一研究室学生+有志学生
監　　修：相模女子大学 大学院栄養科学研究科 教授 水上由紀(管理栄養士)

2024年10月作成