



食改さんのおすすめレシピ

梅入りおぼろ豆腐汁



材料（4人分）

- ・木綿豆腐 200 g
- ・豚もも挽肉 65 g
- ・なめこ 65 g
- ・細ねぎ（小口切り） 2本
- ・とろろ昆布 12 g
- ・梅干し 2個（塩分濃度8%）
- ・しょうが（おろす） 1片
- ・だし汁 2と2/3カップ

- A {
- ・酒 大さじ2/3
 - ・みりん 大さじ2/3
 - ・薄口しょうゆ 大さじ2/3

- B {
- ・片栗粉 大さじ2/3
 - ・水 大さじ1と1/2

作り方

- ①木綿豆腐は水切りし、ボウルに入れて泡立器で細かく潰す。
- ②なめこはザルに入れて流水で洗う。
- ③梅干しは種を取り、粗く刻んでおく。
- ④だしの半量を火にかけ、Aと豚挽肉を加える。ほぐしながら火を通し、①、②と残りのだし汁を加える。
- ⑤Bを合わせて水溶き片栗粉を作り、少しずつ加えながらとろみをつける。
- ⑥ねぎを加えて火を止め、器に盛り付ける。
- ⑦とろろ昆布と梅干しを浮かせ、おろししょうがを添える。

ポイント



- ・生姜の辛味成分は血行を良くして体を温めます。
- ・冷え性の改善、また脂肪燃焼効果も期待できます！

栄養価（1人分）

エネルギー：108kcal
たんぱく質：7.6g
脂質：5.3g
食塩相当量：1.2g