

彩り野菜で
簡単
ヘルシーごはん
シリーズ No.29

きのこたっぷりピリ辛豆腐

料理制作/柴田 真希(管理栄養士) 撮影/花田 真知子 スタyling/佐藤 絵理

材料 (2人分)

木綿豆腐……………1丁 (300g)
長ねぎ……………約 1/2本 (50g)
にら……………4本 (30g)
きのこ
(しいたけ、しめじ、まいたけ) あわせて 100g

A [ごま油……………大さじ 1/2
にんにく (みじん切り) …… 1/2 かけ

鶏ひき肉……………80g

B [味噌……………大さじ 1
砂糖……………小さじ 1
豆板醤……………小さじ 1
だし汁……………200cc

水溶き片栗粉……………片栗粉大さじ 1/2 + 水大さじ 1

作り方

- ① 木綿豆腐は2cm角に切り、1～2分湯通したら、ザルに上げて水切りをする。長ねぎはみじん切り、にらはざく切りにする。しいたけは軸を切って薄切りに、しめじは石づきを切って手でほぐし、まいたけは手でほぐす。
- ② フライパンにAを入れて中火にかける。にんにくの香りがたったら鶏ひき肉を加えて中火で炒め、火が通ったら、長ねぎときのこを入れる。
- ③ ②に木綿豆腐、にら、混ぜ合わせておいたBの順に加え、中火で3分ほど煮込んでから、水溶き片栗粉を回し入れ、最後に強火にして全体をゆっくりかき回してとろみをつける。
- ④ 器に盛り付ける。

ヘルコム編集室で実際に
作ってみました!

材料の下ごしらえが簡単で、調理はフライパン1つであっという間に出来上がります。仕上げにとろみをつけるので、食材に調味料がよく絡みヘルシーなボリュームおかず!辛みを加減すれば家族みんなで美味しくいただけますよ。



1人分 268kcal
塩分 19g



管理栄養士からのアドバイス

保健指導専門役 近藤 要子



今月は麻婆豆腐をアレンジし、ボリューム感が
ありエネルギー控えめの一品です。

お豆腐にしいたけ、しめじ、まいたけをプラスして量感を
アップ、使用するひき肉は牛や豚より低エネルギーの鶏ひ
き肉を用います。調味料は豆板醤も使用しますが、味噌・

砂糖も加えたまろやかな仕上がります。

きのこは食物繊維だけでなくビタミンやミネラル
類も豊富で、特にしいたけに含まれる「エリタデニ
ン」という成分は血中コレステロール値を下げ、血流
をスムーズにして血圧を低下させる効果が期待でき
ます。

よりヘルシーにと思う方は、鶏ひき肉に代えて皮な
しの胸肉やもも肉の部位を使用してください。

これまでに掲載したレシピを報道健保のホームページで紹介しています。