

楽楽★すこやかレシピ

～生活習慣病を予防しよう!～



今回のテーマは、
～食物繊維・カルシウムたっぷり!便秘の改善にもおすすめ～

香辛料で食欲増進!

豆腐とわかめの辛味炒め

提供:(公社)熊本県栄養士会

管理栄養士 椿 裕子
(公社)熊本県栄養士会
医療事業部 部長
医療法人田中会
武蔵ヶ丘病院 勤務



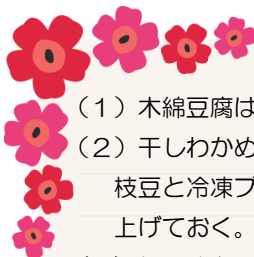
栄養価 (1人分)	
エネルギー	256kcal
たんぱく質	17.2g
脂質	15.6g
炭水化物	11.1g
食塩相当量	1.9g



豆板醤は入れすぎると辛味が強くなるので要注意!
お好みで加減して!
冷凍むき枝豆の代わりに茹で大豆でもOK!
簡単に作る時は焼き肉のたれでも美味しい一品!

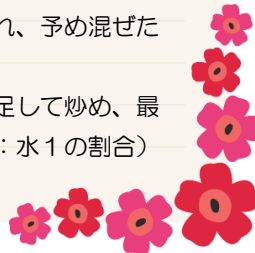
材料 (2人分)

木綿豆腐	200g
干しわかめ	4g
冷凍むき枝豆	50g
豚ひき肉	60g
冷凍ブロッコリー	40g
A {	
こねぎ	3~4本
豆板醤	小さじ2 (お好みで)
サラダ油	小さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ1強
みそ	大さじ1強
B {	
砂糖	小さじ1
ゴマ油	小さじ1
出汁または水	大さじ3
片栗粉	小さじ1/2



～ 作り方 ～

- (1) 木綿豆腐は1口大、こねぎは小口切りにする。
- (2) 干しわかめは水に戻し一口大に切り、冷凍むき枝豆と冷凍ブロッコリーは、流水で解凍しザルに上げておく。
- (3) 鍋に油をひき、Aを入れて香りが出るまで炒め、豚ひき肉を入れて炒める。
- (4) 次にむき枝豆・わかめの順に入れ、予め混ぜたBの調味料を入れて炒める。
- (5) 更に木綿豆腐とブロッコリーを足して炒め、最後に水溶きした片栗粉(片栗粉1:水1の割合)でとろみをつける。



食材マメ知識



●木綿豆腐・枝豆は、良質なたんぱく質が豊富で、脂質、ビタミン類、カルシウム、鉄分、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。木綿豆腐のカルシウムは絹豆腐の約3倍、ビタミンEは約2倍含まれているのが特徴、枝豆には大豆にはないβ-カロテンやビタミンCを含むのが特徴です。

●干しわかめは、少量でも多くの食物繊維を摂取でき、水に溶けない食物繊維なので腸内の動きを活発にして便秘の改善や悪玉コレステロールの上昇を抑えるのに役立つといわれています。