

# 凍り豆腐のあさり煮

カルシウムの豊富な凍り豆腐、小松菜を使った一品です。豆腐などの大豆製品は、コレステロールが気になる方のカルシウム供給源としておすすめです。



## ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 19.5g 脂質 8.3g 炭水化物 10.1g

## ●材料（2人分）

・凍り豆腐	2枚	・あさり缶詰	1缶
・小松菜	1/2束	・水	1/4カップ
・長ねぎ	1/3本	・みそ	大さじ1
・パプリカ	10g	・みりん	大さじ1

## ●作り方

- ① 凍り豆腐は水で戻して手で小さくちぎります。  
小松菜と長ねぎは2cmの長さに切ります。パプリカは2～3cmの長さに薄切りにします。
- ② 鍋に水とあさり缶詰を汁ごと入れ、煮立てます。
- ③ 凍り豆腐を加えてフタをし、弱火で2～3分煮ます。
- ④ パプリカ以外の野菜、みそ、みりんを加えて、野菜がしんなりするまで加熱します。  
器に盛り付け、パプリカを飾ってできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局