

小松菜と高野豆腐の柳川風

カルシウムの豊富な高野豆腐と小松菜を使った一品です。春菊は、手でちぎることで香り・風味が増します。お好みで七味唐辛子をかけてもよいでしょう。



ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 21.7g 脂質 11.9g 炭水化物 13.8g

●材料 (2人分)

・高野豆腐	1 個半(30g)
・小松菜	1/2 束
・春菊	2 本
・ごぼう (ささがき)	50g
・豚もも肉薄切り	50g
・卵	2 個
・七味唐辛子	お好みで

<A>

・だし汁	100ml
・みりん	大さじ 1
・しょうゆ	大さじ 1
・砂糖	小さじ 1

●作り方

- ① 高野豆腐は水で戻し、1枚を細長く8等分します。豚肉は一口大に切ります。春菊は手でちぎって5cm程度の長さにします。
- ② 熱湯に塩(分量外)を入れ、小松菜を軽くゆでます。冷水にさらして水気を切り、5cmの長さに切ります。
- ③ 浅い鍋に<A>の調味料を入れて軽く混ぜ、ごぼう、豚肉を加えて強火で加熱します。
- ④ 豚肉に火が通ったら、小松菜、高野豆腐、春菊の順に入れます。
- ⑤ 軽く溶いた卵を流し入れ、ふたをして弱火で4~5分煮込みます。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。