

食物繊維をたっぷり レシピ

なめこたっぷり麻婆豆腐



片栗粉は使わずなめこでとろみで仕上げています。
なめこを活用している分食物繊維がしっかりと補える一品になっています。

材料(2~3人分)

・木綿豆腐	100g	・ごま油	小さじ 1/2
・なめこ	60g	・豆板醤	小さじ 1/3 強(2g)
・鶏ひき肉	30g	●醤油	小さじ 1/2強(4g)
・小葱	3g	●料理酒	小さじ 2/3 (3g)
・きくらげ	15g	●顆粒中華だし	小さじ 1/8g 強(0.5g)
・しょうが	3g	●水	30ml
・にんにく	3g		

作り方

- 豆腐は 2 cm角に切り熱湯で1分ほどゆで、ざるに取り出し水切りしておく。
しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- なめこは石づきを落としさっと洗う。きくらげは細切りにする。
- フライパンにごま油、しょうが、にんにくを入れ弱火にかける。
- 香りが立ったらひき肉、なめこ、きくらげ、豆板醤を入れ炒める。
ひき肉に焼き色がついたら豆腐と長ねぎを加え●を加え、3分程煮詰め水分を
しっかり飛ばし上から小ねぎをふって完成。

きのこ栄養素の違い

	1位	2位			
エネルギー	21kcal	22kcal	食物繊維	ビタミン D	ビタミン B2
なめこ	3.4g	4.9 μg	0 μg	0.12 mg	カリウム
まいたけ	5.2g	8.8 μg	0.06 mg	0.19 mg	240 mg
きくらげ	4.9g	0.3 μg	0.21 mg	0.06 mg	230 mg
しいたけ	4.9g	0.3 μg	0.21 mg	0.06 mg	37 mg
					290 mg

栄養素(1人分) エネルギー:170kcal たんぱく質:14.1g 脂質:10.7g 炭水化物7.5g(食物繊維:4.3g) 食塩相当量:1.3g

カリウム:392mg ビタミン D:1.4 μg