

大豆と鶏ひき肉の蒸し豆腐



栄養価(1人分)

エネルギー 144kcal、たんぱく質 12.9g

脂質 7.5g、炭水化物 8.0g

食物繊維 3.1g、食塩相当量 0.7g

材料(2人分)

絹ごし豆腐	200g
にんじん	1/5本(30g)
大豆(水煮)	60g
鶏ひき肉(もも)	40g
塩昆布	6g
片栗粉	小さじ1(3g)

作り方

1. 絹ごし豆腐はキッチンペーパーに包み電子レンジ(600w)で3分加熱し水けを切る。
にんじんは皮をむきみじん切りにする。
2. ボウルに豆腐を入れ滑らかになるまでゴムベラで混ぜ、1のにんじんと残りの材料をすべて加えよく混ぜる。
3. 耐熱容器に2を入れラップをし、電子レンジ(600w)で5分加熱する。