



簡単豆腐丼



【1人前】497kcal
たんぱく質18.0g
塩分1.5g

たんぱく質がしっかり摂れ、簡単に作れるどんぶりです。
天かすを入れることで淡泊な豆腐にコクが出て美味しくなります。

【材料】 2人前

ご飯	300g
木綿豆腐	300g
長ねぎ	100g
天かす	20g
鰹節	5g
ごま油	大さじ1
めんつゆ※ (2倍濃縮)	大さじ3
細ねぎ	適量

※めんつゆがなければ、醤油・
みりん各大さじ2で代用可



【作り方】

- ①長ねぎは小口切りにしておく。
- ②フライパンにごま油を入れ、長ねぎを炒める。しんなりしてきたら豆腐を手で崩しながら加えて炒める。(油が飛びやすいので注意!)
- ③めんつゆを加えて中火程度で全体に味が絡むように炒める。
- ④鰹節を入れ軽く水分を飛ばし、天かすを加えてざっくり混ぜる。
- ⑤ご飯の上に盛り付けて、お好みで細ねぎ小口切りをかける。

たんぱく質たっぷりの豆腐

大豆は“畑の肉”と言われるほどたんぱく質が豊富な食品です。
アミノ酸スコア(食品中の必須アミノ酸の含有比率を評価するための数値)
も高く、身体に必要とされる必須アミノ酸をバランスよく取ることができます。

カロリー控えめで、調理方法も幅広く、加熱しても生で食べても栄養成分は大きくは変わりません。冬は温めても炒めても、夏は冷奴等お好みの方法で食べてみましょう。

