



約15分



* 1人あたりの野菜摂取量：約44g

副菜	豆腐と野菜の炒め物		
ポイント	野菜を炒めすぎないほうが、歯ごたえがあっておいしくいただけます。		
食 品 名	数 量（4人分）	下 準 備	作 り 方
木綿豆腐	1/2丁（150g）	よく水気を切る	1 フライパンに油を熱し、にんじん、こまつなの軸、しょうがを炒める。 2 少ししんなりしてきたら、油揚げ、まいたけ、こまつなの葉を加えて炒める。 3 火が通ってきたら豆腐を大きめにほぐしながら入れ、Aを加えて2分程度混ぜ合わせる。
にんじん	40g	せん切り	
こまつな	120g	3cm長さに切る	
しょうが	1かけ（15g）	せん切り	
油揚げ	20g	短冊切り	
まいたけ	1/2袋（40g）	ほぐす	
油	小さじ2	A 合わせる	
みそ	小さじ2		
みりん	大さじ1		

1人分の 栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	93	4.8	5.6	5.6	105	1.6	0.4

