

味付けも市販品で手軽に

「厚揚げと青野菜の中華丼」

材料(1人分)

ごはん 180g
厚揚げ 1枚(120g)
冷凍ブロッコリー 80g
しめじ 1/4袋(25g)
しょうが(みじん切りまたはチューブ)
..... 少々
ごま油 小さじ1

- A** 焼き肉のたれ(中辛)
..... 大さじ1(18g)
水 100mL
- B** 片栗粉 小さじ1
水 大さじ1

作り方

- ①厚揚げは1枚を6～8等分に切り、しめじは石づきを取り除き、細かくほぐす。
- ②フライパンにごま油を熱し、しょうがを炒めて香りが出たら、①、冷凍ブロッコリーを加えて炒める。
- ③②に**A**を加え、中火で煮る。全体的に味がなじんできたら、**B**の水溶き片栗粉(水と片栗粉を混ぜたもの)を加えて全体を混ぜ合わせ、とろみが出るまで煮る。
- ④丼にごはんを盛り、③をかける。



1品の栄養価(1人分)エネルギー511キロカロリー、たんぱく質18.6g、脂質14.6g、炭水化物84.1g、食物繊維8.8g、食塩相当量1.5g ※商品によって異なります。

調理の
ワンポイント
アドバイス

植物性のたんぱく源である厚揚げが主役。
味付けは焼肉のたれのみですが、
しっかりした味に仕上がります。

皆さんの工夫 ～冷凍青野菜で小鉢～

一人暮らしで自炊を始めたばかりのDさん(30代、男性)は、野菜を使いきれずに腐らせてしまうことが続いたため、冷凍野菜を活用中。飽きないように味も変えています。

〈作りやすい分量〉小鉢1皿50～70gの野菜(ほうれん草、こまつな、チンゲンサイ、ブロッコリーなど)

〈作り方〉野菜はゆでて冷水にとって水気を絞り、食べやすい大きさに切り、調味料などとあえる。

(冷凍野菜は商品パッケージの表記に従い調理してください)

〈材料〉

- ナムル ほうれん草…70g、にんにくチューブ…少々、ごま油…小さじ1/3、塩…少々
- 塩昆布あえ ほうれん草…70g、塩昆布(減塩タイプ)…ひとつまみ
- なめたけあえ ほうれん草…70g、なめたけ(可能なら減塩タイプ)…小さじ2(10g)