

ひき肉と卵の雷豆腐

豆腐やひき肉を使っているため、噛む力が弱まっている時のお子様やご高齢の方、たんぱく質をしっかりとりたい方にもおすすめです。

「雷豆腐」という言葉は、豆腐を火にかけた時に「バリバリ」とした音が鳴ることに由来しているそうです。仕上げに、こねぎをちらして彩り良く仕上げましょう。お好みで、ラー油を数滴かけてもよいでしょう。



ひとり分あたりの 栄養価



脂質 24.7g 炭水化物 11.3g

●材料 (2人分)

・木綿豆腐	1丁	<A 調味料>	
・豚ひき肉	100g	・おろしニンニク	小さじ1
・卵	1個	・おろししょうが	小さじ2
・こねぎ	3本	・濃口しょうゆ	大さじ1
・唐辛子(乾)	1本	・酒	大さじ1
・ごま油	大さじ1	・砂糖	大さじ1と1/3

●作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ(500W)で2分半加熱し、水気をよくきっておきます。その後、大きなスプーンで木綿豆腐を大きめの一口大(10等分)にちぎります。
- ② こねぎは、細めの小口切りにします。唐辛子は、種を除いて小口切りにします。
- ③ フライパンを強火で熱した後、豚ひき肉を入れ、中に火が入るまで強火で炒めます。
- ④ ③に、ごま油と①を加えて、中火で焼き目がつくまで加熱します。
- ⑤ 木綿豆腐の両面に焼き目がついたら、<A>の調味料と唐辛子を加えて中火で加熱します。調味液が煮立ったら、軽く溶いた卵を流し入れ、フタをして弱火で煮込みます。
- ⑥ 卵が固まってきたら皿に盛り付け、こねぎをちらして完成です。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。