

高野豆腐のミルク煮



バランスよく食べ

無理なく減塩

～減塩レシピ～

1人分の栄養成分の目安

■エネルギー224kcal

■たんぱく質 15.7g

■脂質 11.6g

■食塩相当量 1.2g

材料(4人分)

- 高野豆腐 4枚
- 牛乳 500ml
- 砂糖 大さじ2杯
- しょう油 小さじ4杯
- 人参 40g
- 生しいたけ 4枚

献立のヒント

野菜たっぷり肉うどん、高野豆腐のミルク煮、季節の果物

作り方

- ① 高野豆腐はさっと洗って水気を絞り、食べやすい大きさに切ります。
- ② 人参は短冊切り、生しいたけは薄切りにします。
- ③ 鍋に牛乳、砂糖、しょう油を入れて混ぜ、②の野菜を入れて中火にかけます。ふつふつとしてきたら①の高野豆腐を加えて落し蓋をし、弱火で煮汁が少なくなるまで、7～8分程コトコト煮ます。
- ④ ③をお皿に盛り出来上がりです。

料理に牛乳を使うことで、コクやうま味が変わり、塩やしょう油をたくさん使わなくてもおいしく食べられますヨ☆

