



豆腐のそぼろきのこあんかけ



きのこ
たっぷり！

秋の味覚、きのこをたくさん使用したあんかけです！

きのこ類はカロリーが低く、食物繊維が豊富です。きのこ類に含まれているビタミンDはカルシウムの吸収を促進し、骨や歯を強くする働きがあります。

【作り方】

- 1 豆腐は半分に切ってキッチンペーパーに包み、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- 2 にらは2cmの長さに切る。
えのきは石づきを落とし、半分に切ってほぐす。しいたけは薄切り、しめじは石づき落とし、ほぐす。
- 3 鍋に☆を入れて火にかける。煮立ったら鶏ひき肉と2を入れてひと煮たちさせる。
- 4 食材に火が通ったら、★を加えてとろみをつける。
- 5 器に1の豆腐を盛り、4のあんかけをかけて出来上がり。

【材 料】	2人分	4人分
木綿豆腐	300g	600g
鶏ひき肉	100g	200g
にら	10g	20g
えのき	20g	40g
しいたけ	20g	40g
しめじ	20g	40g
☆だし汁	150cc	300cc
☆酒	大さじ1	大さじ2
☆みりん	大さじ1	大さじ2
☆醤油	大さじ1	大さじ2
★片栗粉	大さじ1/2	大さじ1
★水	大さじ1/2	大さじ1

【栄養価】	エネルギー	塩分
(1人分)	252kcal	1.7g

鶏ひき肉以外のお肉や、
ツナ缶でも
おいしく作れます！

問い合わせ先:会津若松市健康増進課:0242(39)1245
レシピ提供:会津若松市食生活改善推進協議会



ツナとひじきのごまマヨ和え



食物繊維が
豊富♪

旬のごぼうで食感が楽しめる1品です♪

ごぼうには抗酸化成分であるポリフェノールが多く含まれています。ポリフェノールの一種であるクロロゲン酸は、悪玉コレステロールの減少、血糖値の急な上昇の抑制が期待されています。

【作り方】

- 1 ひじきは水で戻しておく。
- 2 ごぼうはささがきに切り、にんじんは千切りにし、さつと茹でてざるに上げ、粗熱をとる。
- 3 ボウルにツナ缶と☆を合わせておく。
- 4 3に2とミックスビーンズを加えてよく和える。
- 5 塩こしょうで味をととのえ、器に盛りつけて出来上がり。

【材 料】	2人分	4人分
乾燥ひじき	大さじ1	大さじ2
ツナ缶 (ノンオイル)	20g	40g
ごぼう	1/4本	1/2本
にんじん	1/6本	1/3本
ミックスビーンズ	20g	40g
☆無糖ヨーグルト	20g	40g
☆マヨネーズ	大さじ1	大さじ2
☆すりごま	大さじ1/2	大さじ1
☆砂糖	小さじ1/2	小さじ1
☆塩こしょう	少々	少々

【栄養価】	エネルギー	塩分
(1人分)	107kcal	0.3g

加糖のヨーグルトを使う場合は、
甘味があるため、砂糖なしで
作ってください♪

問い合わせ先:会津若松市健康増進課:0242(39)1245
レシピ提供:会津若松市食生活改善推進協議会

