

## 豆腐とあさりの味噌炒め

栄養科  
おすすめ  
レシピ

今回の食材「あさり」は春になると旬を迎え、身がふっくらしておいしくなります。貝類にはコレステロールが多い一方、コレステロールを低下させる作用のあるタウリンを含みます。タウリンは疲労回復、肝機能強化にも効果を発揮します。

### 材料（4人分）

材料	分量(4人分)	
木綿豆腐	1丁	
あさり水煮缶	80g	
ピーマン	大きめ1個	
長ねぎ	40g	
生姜	4g	
サラダ油	大さじ1/2	
A	味噌	大さじ1/2
	みりん	大さじ1強
	かつおだし(粉末)	少々



エネルギー・・・148kcal たんぱく質・・・12.3g 脂質・・・6.9g 食塩・・・1.3g （1人分あたり）

### 【作り方】

- ① 豆腐はさいの目に切り、水を切っておきます。
- ② あさり水煮は缶からザルにあげておきます。
- ③ ピーマンは3cm長さのせん切にし、熱湯でさっとゆでてザルにあげておきます。
- ④ 長ねぎは斜め薄切りにします。
- ⑤ 生姜はみじん切りにします。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し⑤の生姜を炒め、香りが出てきたら少量の水とAの調味料、あさり、ピーマンを加えて煮立たせます。
- ⑦ ⑥に豆腐を加えてさらにひと煮立ちさせます。
- ⑧ 最後に長ねぎを加えて軽く火を通したら出来上がり。



### 調理担当者より一言！！

- ・あさり水煮缶の汁を使うと旨味が増しますが、缶詰によっては塩分が強い物もあります。様子を見ながら入れましょう。



調理師 井坪