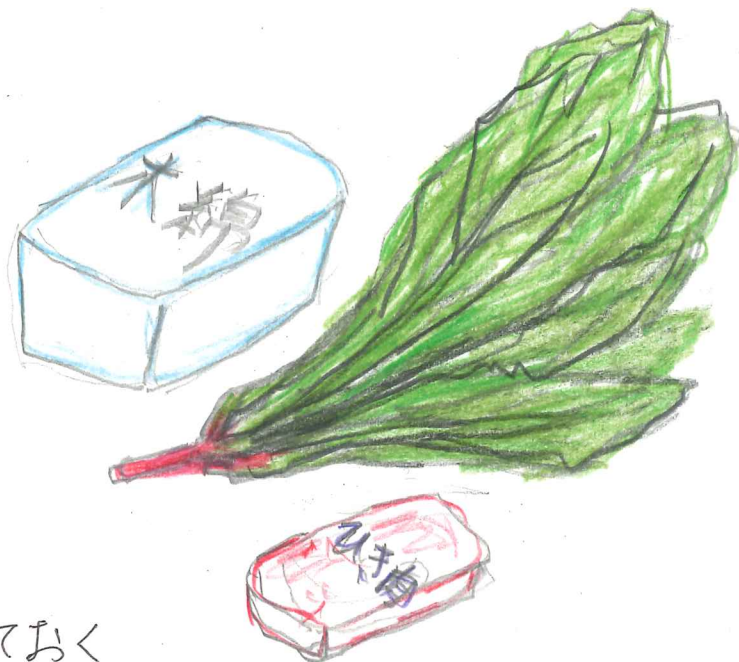


大豆製品を食べて元気になろう

ほうれん草と豆腐の甘辛煮

材料 (4人分)

ほうれん草 ----- 1束
木綿豆腐 ----- 1丁
豚挽肉 ----- 100g
油 ----- 大1
砂糖 ----- 大2
酒 ----- 大3
しょうゆ ----- 大3



作り方

- ①豆腐は軽く水切りしておく
 - ②フライパンを熱し豆腐を入れて水気をとばし(つぶしても良い)取り出す
 - ③ほうれん草は少し早めにゆであげ"水にさらして4cmの長さに切る
 - ④フライパンに油を熱し豚挽肉を炒めほうれん草、豆腐を入れて炒めながら砂糖、油、しょうゆを加えて水気がなくなるまで炒める
- ※コメント すりごまを入れても良い。

具だくさん豆乳スープ

材料 (4人分)

里芋 ----- 中5コ
大根 ----- 120g
にんじん ----- 80g
長ねぎ ----- 60g
だし汁 ----- 800cc
無調整豆乳 ----- 200cc
しょうゆ ----- 大1



作り方

- ①里芋は皮をむいて1cmの厚さに切り塩(分量外)をもみこみ流水で洗い流してぬめりをとる
- ②大根は1cmの厚さのいちょう切り、にんじんは5mmの厚さのいちょう切り、長ねぎは1cm幅の小口切りにする
- ③鍋に①②だし汁を入れふたをして中火で20分煮る
無調整豆乳を加えて煮立ったら火を止めしょうゆを加える

吉岡町食生活改善推進員(駒寄)