

# 高野豆腐の野菜キムチ炒め(主菜)



材料(2人分) 調理時間 15分

高野豆腐 1枚、片栗粉大さじ2、大根 10cm (170g)、ニンジン 1/4本 (50g)、キャベツ 1枚 (100g)、えのき 1/2袋 (100g)、サラダ油大さじ1、キムチ(汁けをきる) 70g

【調味料】みそ小さじ2、酒大さじ1

## 1人当たりの栄養価

エネルギー 213kcal 食塩相当量 1.6g

野菜の量 210g(1日の野菜摂取量 350g)

## 【栄養士からのひとこと】

食物繊維を多く含む野菜ときのこと類をたっぷり使った主菜です。寒い時期の大根は甘みとうま味が増すので、キムチのうま味と辛味との相乗効果でおいしく味わえます。

## 作り方

- ① 高野豆腐をぬるま湯で戻して水けを絞って縦半分に切り、横にし薄切りする。片栗粉をまぶす。
- ② 大根と人参を5cm長さで幅1cmに薄切りする。えのきは石づきを切り落とし、半分に切る。キャベツはざく切りにする。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、①を焼く。両面に焼き色がついたら、②を入れて炒める。しんなりしたら弱火にし調味料を加える。
- ④ フタをして5分蒸し焼きする。
- ⑤ キムチを入れて強火にし、サッと炒め合わせる。

広報しろい 2020年2月1日号にて紹介したレシピです。 白井市役所健康課(047-497-3494)