

◆くずし豆腐と豚こまの薬味鍋（1人分）◆



◇材料

豚こま切れ肉	70g
絹ごし豆腐	半丁(200g)
まいたけ	50g
ねぎ	10g
白いりごま	大さじ 1/2

【A】	
生姜のすりおろし	小さじ 1
水	300ml
鶏がらスープ	小さじ 2

◇作り方

- ①まいたけを小房に分け、ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に【A】を入れて火にかけ、沸騰したら、豚肉、まいたけを加え、豆腐をくずしながら加え、中弱火で5分ほど煮る。
- ③仕上げにねぎ、ごまをちらす。

◇ポイント

ビタミンB1・B2 を多く含む豚肉や豆腐を使った冬の鍋メニューです。これらのビタミンは炭水化物などの栄養素がエネルギーに変わるのをサポートしてくれます。生姜は血行をよくし新陳代謝を高め、体を温めてくれます。まいたけのほかにも、お好みのきのこをたっぷり入れて召し上がってください。体を芯から温め、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

◇栄養価(1人分)

エネルギー：312kcal、たんぱく質 25.6g、脂質 19.1g、食塩 3.5g