

いり豆腐

《材料》（1人分正味量 単位 g）

木綿豆腐	50
たまねぎ	10
にんじん	15
干しいたけ	1
さやいんげん	10
卵	30
豚挽き肉	10
たけのこ水煮	8
サラダ油	0.2
おろし生姜	0.3
A 三温糖	4.5
しょうゆ	5.5
みりん	1.2
スープストック（中華用）	0.7

《作り方》

- ① たまねぎ、にんじん、ゆでたけのこはせん切りにし、干しいたけは水で戻してせん切りにする。
- ② さやいんげんはすじをとってゆで、1～2cm長さに切っておく。
- ③ なべに油を熱し、豚挽き肉を入れて炒め、おろし生姜を加え、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけの順に入れて炒め、スープストックを入れ、Aで調味する。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、卵を溶いて加え、②を加えて混ぜる。

※ 一口メモ

いろいろな食材を利用し、彩りもよく、栄養のバランスもとれている一品料理です。不足しがちなカルシウム、鉄も多くとれます。

○ 栄養価（1人分）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
153	10.1	7.5	99	1.4	142	0.16	0.22	3	1.3