

超ラクチン!

# 栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

## お茶の子さいさい



おしながき

市販品を簡単アレンジ

## 和風あんかけプレート

### 材料

1人分

- |                  |      |     |       |      |
|------------------|------|-----|-------|------|
| ・ご飯              | 150g | ⑤ { | ・片栗粉  | 小さじ1 |
| ・ひじきの煮物(市販)      | 25g  |     | ・水    | 小さじ2 |
| ・豆腐              | 150g |     | ・サラダ油 | 小さじ1 |
| ・冷凍カット野菜(120g入り) | 1袋   |     |       |      |
- ⑥ {
- |             |       |
|-------------|-------|
| ・めんつゆ(3倍濃縮) | 大さじ1  |
| ・おろし生姜      | 小さじ1  |
| ・水          | 100cc |



### 作り方 (🕒 15分)

レシピ一覧はコチラから→

- ①ご飯にひじきの煮物を混ぜておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、冷凍カット野菜を入れて火が通るまで炒める。
- ③②に、⑥を加えて煮立て、⑤の水溶き片栗粉を加えて混ぜる。
- ④とろみがついたら、豆腐をスプーンですくって入れ、1分ほど煮る。
- ⑤器に①のひじきご飯と④の和風あんかけ豆腐を盛り付けて完成。



豆腐は崩れやすいので大きめにすくうのがポイントです!



豆腐は崩れやすいので大きめにすくうのがポイントです！

## 必要な調理器具



### 营养成分（1人分）

エネルギー 444kcal  
たんぱく質 15.6g  
脂 質 11.4g

炭水化物	76.7g
食塩相当量	2.2g