

たんぱく質がとれる！
かんたんレシピ～副菜～

厚揚げの そぼろ煮



- ① 厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に(A)の調味料とひき肉を入れ、ひき肉がほぐれたら、厚揚げを入れる。
- ③ 片栗粉を水30ml（分量外）で溶く。
- ④ ひき肉に火が通ったら、③を入れてとろみをつける。

材料

1
人分

厚揚げ	小1枚	砂糖 (A)	大さじ1/2
ひき肉	30g	しょうゆ (A)	小さじ1
水 (A)	70ml	みりん (A)	大さじ1
和風顆粒だし (A)	小さじ1/4	しょうが(チューブ可) (A)	お好み
酒 (A)	大さじ1/2	片栗粉	大さじ1/2

1人分の栄養価

エネルギー：247kcal
たんぱく質：13.3g
食塩相当量：1.7g