



ゲンキ レシピ

豆腐とカニカマのスープ煮

○調理時間：10分 ○エネルギー：約180kcal
○食塩相当量：約1.3g

乾燥の季節は豆腐でお肌を健やかに



豆腐はたんぱく質や脂質などの基本的な栄養素のほかに、体の調子を整える働きがあるサポニンや、女性ホルモンのエストロゲンに似た構造を持つ大豆イソフラボンなどを含んでいます。肌の健康維持に大切なビタミンEやB群も摂取できます。

材料(2人分)

- 木綿豆腐…1丁
- ネギ……………10cm
- しょうゆ…小さじ1
- カニカマ…4～5本
- ショウガ……………1かけら
- ゴマ油…小さじ1
- 白菜……………100g
- 鶏がらスープの素…小さじ1
- 水……………1カップ

作り方

- ①ネギとショウガは細かく切り、白菜はざく切りにする。
- ②中華鍋か厚手の鍋にゴマ油を入れてネギとショウガを炒め、香りが立ってきたら白菜を入れて軽く炒め、水、鶏がらスープの素を入れる。
- ③沸騰したら豆腐は大きめにくずし、カニカマはほぐして加え、5分ほど煮る。
- ④最後にしょうゆで味をととのえて完成。器に盛り、お好みで唐辛子を添えても。

高たんぱく
低脂質



レシピをYouTube（動画）でご覧いただけます。二次元コードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。

～ MEMO ～