

低栄養
予防に！

か た ん し シ ピ



「凍り豆腐のいこみ煮」

●材料(2人分)

凍り豆腐	2枚
鶏ひき肉	50g
卵	1/4個
人参	2cm(20g)
ねぎ(青い部分も入れる)	2cm(20g)
A	
味噌	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2
B	
麺つゆ(3倍濃縮)	大さじ2
砂糖	小さじ2
だし汁	200ml

●作り方

- ① 凍り豆腐は水でもどし、真ん中で2つに切り、切り口を両端1cm残して筒型に切れ目を入れる。
- ② 野菜はみじん切りにし、Aはよく混ぜておく。
- ③ 鶏ひき肉、②、卵、Aを入れてよく混ぜる。
- ④ 凍り豆腐の中に③を詰める。
- ⑤ Bと④を鍋に入れ10～15分煮る。
- ⑥ 煮上がった凍り豆腐を2等分に切り、切り口を上にして器に盛る。

ポイント

凍り豆腐のあっさりとした味わいで栄養補給。

ひと手間で見栄え◎
食欲増進

