

# あさり入り炒り豆腐

あさりには、貧血予防の鉄分、骨粗鬆予防のカルシウム、味覚を正常に保つ亜鉛、肝機能を高め、コレステロール低下作用のあるタウリンなど、多くの栄養素含み、積極的に摂りたい食材です。

## 材料（4人分）

|          |          |
|----------|----------|
| あさり（むき身） | 80g      |
| 木綿豆腐     | 1丁（300g） |
| 卵        | 1個       |
| 鶏ひき肉     | 50g      |
| にんじん     | 30g      |
| きぬさや     | 10枚      |
| 塩 しょうゆ   | 少々       |
| しょうゆ     | 大さじ1     |
| みりん      | 大さじ1     |
| ごま油      | 大さじ1     |



## 作り方

- ① 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、600wの電子レンジに3分かける。重しをして30分ほど置き、しっかり水切りする。
- ② ボールに卵を溶きほぐす。人参は細めの千切りにする。絹さやはへたと筋を取って、さつとゆで冷水にとり千切りにする。
- ③ フライパンにごま油を中火で熱し、ひき肉を加え炒める。あさり、人参も加え炒め、塩、しょうゆ少々で味つけする。
- ④ ③に手でちぎって水切りした豆腐を加え、へらで切るように炒め合わせる。
- ⑤ 強めの中火にし、しょうゆ、みりんを加え2分ほど炒め煮する。絹さやを加え、卵を回し入れ、上下を大きく返しながら卵がふんわりと固まるまで混ぜ合わせ、火を止め、器に盛る。

## 一人分栄養価

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 166kcal |
| 蛋白質   | 13g     |
| 脂質    | 10.5g   |
| 炭水化物  | 3.2g    |
| 塩分    | 1.1g    |