

きのこのいり豆腐

■材料（4人分）

木綿豆腐	1丁（300g）
ニンジン	4分の1本
長ネギ	1と2分の1本
ブナシメジ	1パック
マイタケ	1パック
しょうゆ	小さじ1
ごま油	大さじ1
塩	小さじ3分の1



■作り方

- ①木綿豆腐はペーパータオルでくるみ電子レンジ（600W）に3分かけた後、重しをのせ半分くらいの高さまで水切りする。
- ②ニンジンは千切り、長ネギは斜め薄切りにする。シメジ、マイタケは石づきを落とし、ほぐす。
- ③鍋にごま油を熱し、中火でニンジンを炒める。ニンジンに火が入ったら、シメジ、マイタケを入れ塩・こしょう少々（分量外）で味付けし、取り出す。
- ④同じ鍋に豆腐を入れ、へらで軽く崩しながら強火で焼きつける。③を入れて炒め、塩、しょうゆで味付けする。

【エネルギー92kcal、タンパク質6.8g、塩分0.7g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 杵淵香純）