

豆腐肉みそのレタス巻き



2歳児以上
向き




One point


ひき肉の一部を豆腐にすることで、カロリーを減らし、カルシウムを多く摂ることが出来るようにしました。お好みで子ども用も生のレタスを用いても構いません。甘辛く味付けし、肉の旨味がしっかりついた豆腐肉みそはレタスが進みます。

1人あたりの栄養価

(大人用)カロリー：117kcal 塩分：0.9g 野菜の量： 

(子ども用)カロリー：59kcal 塩分：0.4g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

材料(大人2人分 + 子ども1人分)

レタス	3枚	生姜	5g
豚ひき肉	60g	甜麺醤	大さじ1
木綿豆腐	30g	酒	大さじ1
にんじん	1/5本	砂糖	大さじ1
玉ねぎ	1/10個	薄口醤油	小さじ1
しいたけ	1個	サラダ油	小さじ1

※野菜等の材料は1/5程度を子ども用とし、準備してください。

つくり方

1. にんじん、生姜を水洗いする。にんじん、たまねぎ、生姜の皮をむいたら、みじん切りにする。しいたけもみじん切りにする。レタスは具が巻きやすいサイズにちぎり、子ども用についてはゆでて、水気を切っておく。木綿豆腐は水を切っておく。



2. フライパンに油をひき、あたたまったら生姜を加える。香りが出てきたら、豚ひき肉を加える。



3. ひき肉が色づき始めたら、にんじん、玉ねぎを加え、つやつやとしたら、しいたけ、豆腐を加え、さらに炒める。全体に火が通ったら調味料類を加え、よく混ぜ合わせる。



4. 大人用は3)をそのままお皿に盛り付け、食べる際に生のレタスで包む。子ども用については、1)で茹でたレタスに3)を包み、半分に切ってお皿に盛りつければ出来上がり。

