

肉そぼろ豆腐



調理時間: 8分



香り豊かな海鮮だしをベースに、風味の良い米味噌を隠し味に効かせた、うま塩あんです。



材料

4人分



作り方

豚ひき肉	100g
絹ごし豆腐	1丁(400g)
小ねぎ	1/4束(25g)
水	100ml
「Cook Doきょうの大皿」肉そぼろ豆腐用3~4人前	1箱

- (1) 豆腐は水気をきり、2cm角に切る。小ねぎは3cm幅に切る。
- (2) フッ素樹脂加工のフライパンにひき肉を入れ、火にかけて炒める。肉に火が通ったら、いったん火を止め、「Cook Doきょうの大皿」、分量の水を加えて混ぜ合わせる。
- (3) (1)の豆腐・小ねぎを加えて再び火をつけ、全体を静かに混ぜながら、3分ほど煮る。



栄養成分

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンE
143kcal	10.4g	7.5g	7.7g	65mg	1.1mg	14 μgRAE	0.3mg
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分	野菜摂取量
0.28mg	0.10mg	0.16mg	3mg	19mg	0.5g	1.4g	6g



NPスコア

※準備中

Aスコア			Bスコア			栄養素合計点			
添加糖量	飽和脂肪酸	ナトリウム	たんぱく質	野菜・果物 摂取量	遊離グルタミン酸 配合割合	Aスコア	Bスコア	NPスコア	NPスコア (100点表示)
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-



使用商品

CDきょうの大皿56肉そぼろ豆腐用

香り豊かな海鮮だしをベースに、風味の良い米味噌を隠し味に効かせた、うま塩あんです。

