

まごわやさしい炒り豆腐

レシピ作成：石巻市健康推進課

「まごわやさしい」で
いろいろな食材を使っ
た一品。素材の味を活
かして調理しよう！



©宮城県・旭プロダクション



(1人分当たり)

野菜の量

75g

食塩相当量

1.3g

材料 (4人分)

- ・木綿豆腐 200g(2/3丁)
- ・ツナ缶 90g(1缶)
- ・こねぎ 80g(1/2束)
- ・にんじん 80g(1/2本)
- ・ごぼう 80g(1/2本)
- ・しいたけ 60g(4個)
- ・乾燥ひじき 8g
- ・系こんにゃく 40g
- ・いりごま 4g(小さじ2)
- A {
 - ・しょうゆ 20g(大さじ1強)
 - ・みりん 36g(大さじ2)
 - ・酒 15g(大さじ1)
 - ・顆粒だし 1.5g(小さじ1/2)

作り方

- ① 乾燥ひじきをボウルに入れて、水を加え10分程度置き、戻ったら、水気を切る。系こんにゃくは、まな板の上に広げ3等分に切る。
- ② こねぎは小口切り、にんじんは細切り、しいたけは薄切りに切る。ごぼうはさがきにして、2~3分程度水にさらし、水気を切る。
- ③ フライパンにツナ缶を入れ、油が全体に広がったら、野菜類とひじきを加えて炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、系こんにゃくと木綿豆腐を加える。木綿豆腐は、水気を切り、一口大にちぎりながら加え、炒める。
- ⑤ 全体がしんなりしてきたら、いりごまとAを加えて炒め煮をする。

【ベジプラス&塩ecoポイント】

石巻産のこねぎとにんじんを使ったレシピです。「まごわやさしい」とは日本で伝統的な食材の頭文字を合わせた合言葉です。

今回は、**ま**め類=木綿豆腐、**ご**ま、**わ**かめなど海藻類=ひじき、**や**さい類=こねぎ、にんじん、ごぼう、**さ**かな類=ツナ、**し**いたけ、**い**も類=系こんにゃくを用いました。

素材の味を活かしながら、味が染み込むように工夫しました。

おすすめ!

石巻・登米地域の食材



・こねぎ
(石巻市)



・人参
(石巻市)