



たんぱく質たっぷりレシピ

# トマトでさっぱり 豆腐と豚の煮物

管理栄養士のレシピ No.75



たんぱく質をたっぷりとれるよう、豚肉と消化吸収の良い豆腐を使用しました。

トマトを使うことで、さっぱりとした風味になります。

また、豚肉に含まれるビタミンB1のはたらきで疲労回復にもおすすめです。

ごはんのにのせて丼にしても美味しいです。



1人分 エネルギー354kcal 塩分1.3g 調理時間 10分

## 材料（2人分）

豚肉	160g
木綿豆腐	160g
トマト	1個
万能ねぎ	2本
酒	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
いりごま	1つまみ

## 作り方

- ①豚肉、豆腐、トマトは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に①を入れ、水（分量外）をかぶるくらいまで加え調味料を全て加える。
- ③肉に火が通ったら、小口切りしたねぎをちらしてできあがり。
- ④いりごまを振りかけると、ミネラル補給もできます。