



今月の
元気めし!

豆腐のごま坦々鍋

カラダを温めるおすすめ
食材が入っています!

材料2人分

1人分 320kcal 食塩相当量 2.6g

【肉みそ】

- 豚ミンチ 100g ○生姜(みじん切り) 3g ○濃口醤油 大さじ1
- 酒 大さじ1 ○練りごま 大さじ1 ○砂糖 小さじ2
- 甜麺醤 小さじ1 ○合わせ味噌 小さじ1 ○ごま油 適量

【具材】

- 絹ごし豆腐 2/3丁 ○もやし 60g ○玉ねぎ 60g ○ごぼう 40g
- 人参 40g ○ニラ 30g ○小松菜 100g ○白ねぎ 40g

【スープ】

- 鶏ガラスープの素 小さじ2 ○水 400cc ○豆乳 100cc
- ラー油 適量



作り方

- ① 豚ミンチ、生姜をごま油で炒めて【肉みそ】の調味料を加え、炒め合わせる。
- ② 鍋に【スープ】の材料を加えて加熱し、【具材】を加えて煮込む。
- ③ ②が煮込めたら①を加え、お好みでラー油を加える。

※肉みそに味がしっかりしみ込んでいます。混ぜながら召し上がってください。

オススメ! カラダを温める食材

たんぱく質を含む食べもの
豆腐、納豆などの大豆製品、チーズ、卵、魚、肉など

血行を良くする食べもの
玉ねぎ、ニラ、生姜、にんにく、ねぎなど

代謝を良くする助けのある食べもの
味噌、唐辛子、キムチ、ヨーグルトなど

冬に旬を迎える食べもの
人参、ごぼう、れんこん、かぼちゃなど

クイズの答え ①にんじん ③かぼちゃ ④味噌 ⑦チーズ