

野菜

はなっこりーのいり豆腐

● 材料（4人分）

はなっこりー	80 g	
シイタケ	80 g	
豆腐	240 g	
ショウガ	20 g	
A {	しょうゆ	小さじ2
	塩	少々
	コショウ	少々

● 作り方

- ① はなっこりーは長さ1～2cmに切り、シイタケは1cm角に切る。
- ② 水切りした豆腐を手でつぶして、①と合わせる。
- ③ ショウガをみじん切りにして、フライパンで②と一緒に炒める。水分がなくなるまで炒めたら、Aを加える。

※お好みでカツオ節やすりごまをかけても美味しくいただけます。



● 味・作り方の特徴、PR

- ・はなっこりーは栄養価が高いだけでなく、何の料理にも合う、とても便利な食材です。
山口県を代表する野菜なので、たくさん食べましょう。
- ・お好みで、カツオ節やすりごまをかけると、より美味しくなります。

● 下関産の食材

はなっこりー

● 一人分栄養価

エネルギー	58 kcal
たんぱく質	5.5 g
脂質	2.7 g
炭水化物	4.0 g
ナトリウム (食塩相当量)	375 mg 0.9 g

● 食事バランスガイド

主食	0 づ(SV)
副菜	0.5 づ(SV)
主菜	1 づ(SV)
果物	0 づ(SV)
牛乳・乳製品	0 づ(SV)

