



豆腐とひき肉のトマト煮



トマトは、強い抗酸化作用であるリコピンをたっぷり含みます。

リコピンの抗酸化作用は動脈硬化予防の強い味方！油やにんにくなどと一緒に加熱することで吸収率もアップ！

材料	分量(2人分)	作り方
絹ごし豆腐	150g	①豆腐は2cm角に切る。 ②トマトはヘタの反対側に十字に切り込みを入れて熱湯にくぐらせ、皮をむいて2cm角に切る。にんにく、しょうがはみじん切りにする。 ③フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉、にんにく、しょうがを入れて中火で炒める。 ④肉の色が変わったら、A、トマトを加え、弱火で約3分煮る。豆腐を加え、さらに5分煮る。 ⑤水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。 ⑥火を止め、器に盛る。
豚ひき肉	50g	
トマト	1個(200g)	
にんにく	1/2かけ	
しょうが	1/2かけ	
サラダ油	小さじ1/2	
A { しょうゆ	大さじ1/2	
オイスターソース	小さじ2/3	
鶏がらスープの素	小さじ1/4	
塩	少々	
湯	75ml	
【水溶き片栗粉】		
片栗粉	大さじ1/2	
水	大さじ1	

【1人あたりの栄養量】 エネルギー:140kcal たんぱく質:9.7g 脂質:8.0g
 カルシウム:67.9mg 食物繊維:1.9g 塩分:1.1g