

## めんつゆで簡単肉豆腐



## 材料（2人分）

木綿豆腐	1丁
牛バラ肉	150g
ねぎ	1/2本
水	1カップ（200ml）
A [めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ2
砂糖	大さじ1/2

## ぱくぱく12チェックシート

※ ✓はこのレシピでとれる食品群です

## 作り方

- ① 豆腐と牛バラ肉は食べやすい大きさに切る。ねぎは斜め薄切りにする。
- ② 鍋に水とAの調味料を煮立ってきたら牛バラ肉を入れる。肉の色が変わったら、豆腐とねぎを加える。
- ③ 蓋をして、弱火で10分煮たら、できあがり。

豚バラ肉に変えてもOK、市販のすき焼きのたれを使えばもっと簡単に！



## 【栄養価 1人分】

熱量 433kcal、たんぱく質 22.5g、脂質 32.1g、炭水化物 10.3g、食塩相当量 1.9g

「手間をかけずにおいしく食べる！フレイル予防の簡単レシピ」

東京都多摩府中保健所

主食	穀類 ごはん、パン、麺類など	
	肉類 ハム、ベーコンなどの加工品を含む	✓
主菜	魚介類 かまぼこなどの加工品、えび、いか、貝類を含む	
	卵・卵製品	
	牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルトを含む	
副菜	大豆・大豆製品 豆腐、納豆、油揚げなど	✓
	緑黄色野菜	
	淡色野菜・きのこ類	✓
	海藻類 わかめ、ひじき、のりなど	
	いも類	
果物		
油脂類 バター、オリーブ油を含む		