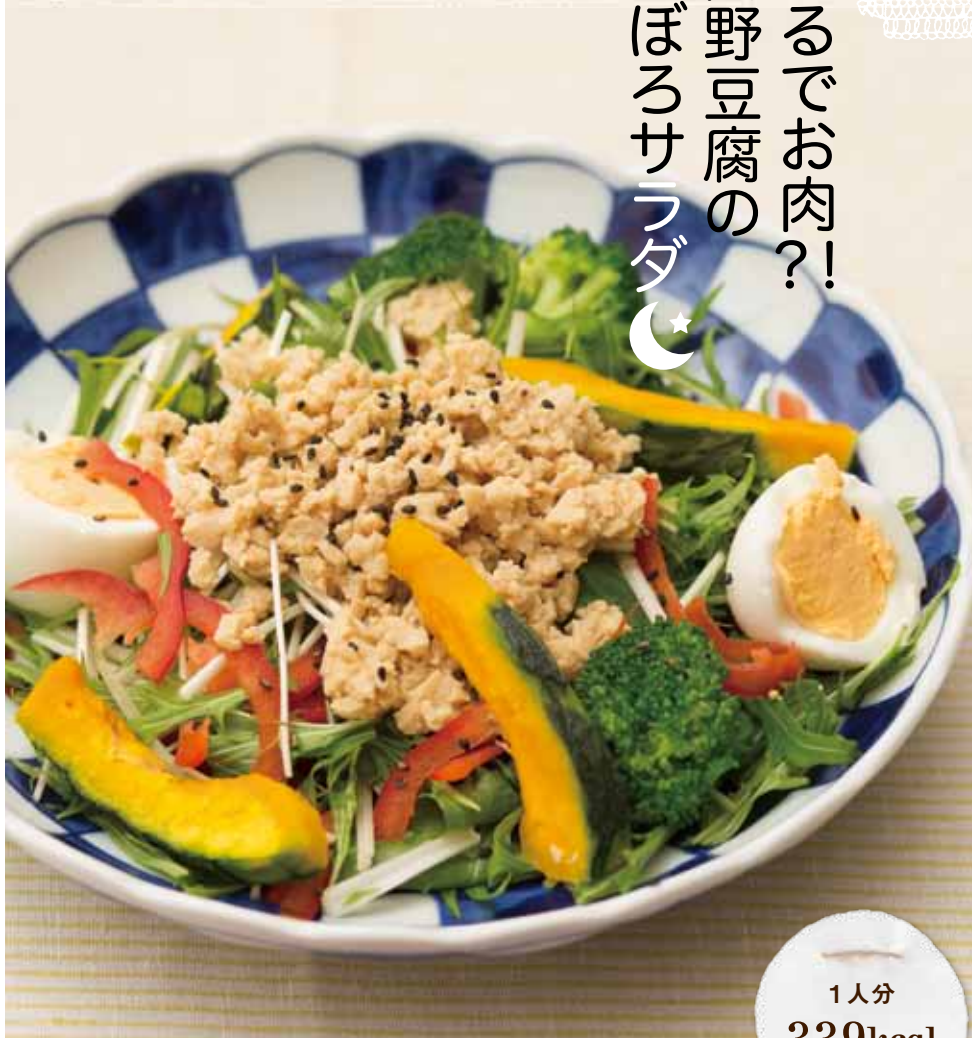


体をサポート!

夜のサラダ

Salad

まるでお肉?!
高野豆腐の
そばろサラダ



材料(2人分)

高野豆腐 …… 2~3枚
かぼちゃ、ブロッコリー …… 各100g
パプリカ …… 1/3個
水菜 …… 100g
ゆで卵 …… 2個
ごま …… 大さじ1

みそ、砂糖、みりん …… 各大さじ1

- [A] しょうゆ …… 大さじ1・1/2
しょうが …… ひとかけ
水 …… 1カップ
- [B] ポン酢 …… 大さじ2
ごま油 …… 小さじ1/2

作り方

- ① 高野豆腐はたっぷりの水(分量外)にひたひたにつけて戻し、みじん切りにする(フードプロセッサー可)。
- ② しょうがはすりおろす。鍋に【A】を入れて煮立たせ、①を加えて、中火でしっかりと炒り煮にする。
- ③ かぼちゃは皮をまだらにむき、一口大に切って多少湿らせてラップに包み、600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ④ ブロッコリーは一口大の小房に分ける。フライパンなどに、深さ1cmの水と塩少々を入れ、沸騰したらブロッコリーを蒸しゆでにする。
- ⑤ パプリカは薄切りにし、水菜はざく切りにする。
- ⑥ 野菜とゆで卵を盛り合わせ、上に②をかける。
- ⑦ 【B】を合わせてまわしかける。

1人分
339kcal

アレンジレシピ

ベジタリアンにもおすすめの高野豆腐のそばろは、そのままごはんのせて丼にしても美味。卵焼きや春巻きの具としても楽しめます。

24 時間電話健康相談サービス

☎0120-53-2101

健保組合では、電話による無料健康相談を外部機関(ティーパック)に委託しております。被保険者本人だけでなく、配偶者、被扶養者の方も健康・医療等に関する相談サービスを利用できます。医療の専門スタッフが毎月8万件以上の相談に対応しています。安心してご利用ください。

例えばこんな場合に……夜中に子どもが熱を出したときの対処について
夜間・休日などに受診できる医療機関を知りたい
健康診断結果の数値が気になる