



# 湖なすちゃんの健康レシピ No.142



食育推進キャラクター  
湖なすちゃん



## 菜の花の洋風炒り豆腐 (2人分)

木綿豆腐	半丁 (150g)	洋風だしのもと	小さじ1
菜の花	100g	水	水25ml
にんじん	中1/6本 (35g)	卵	1個
玉ねぎ	中1/4個 (40g)	塩	少々
油	大さじ1/2		

春が旬の菜の花を使った彩り豊かなレシピだよ！栄養豊富な旬の食材を食べて、新年度も元気に過ごそう！

### 作り方

- 豆腐は粗めにくずしてざるに入れ、水気を切っておく。
- 菜の花は熱湯で色よくゆで、長さ3cmに切る。
- にんじんは5mmの厚さの短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 鍋に油をひき、③を中火で炒める。油がなじんだら①を加え、強火で水分をとばしながら1分ほど炒める。
- 洋風だしのもとと水を加え、中火にして時々混ぜながら汁気が少なくなるまで煮る。
- とき卵を加えて混ぜ、半熟程度で火を止める。菜の花、塩を加えて混ぜる。



ホームページでも見ることができます！

栄養価 (1食あたり)	エネルギー	151kcal	カリウム	416mg
	たんぱく質	10.6g	カルシウム	167mg
	脂質	8.9g	食塩相当量	0.7g
	食物繊維	3.2g		

青木陽莉 五之治蘭麻 市橋玲和 岸村奏和 榎本菜晴 真鍋蒼護 田野遥 岡村幸志郎 森山稜己 早川旺汰 石見葵 畑中郁人 平尾芽依 平松優衣 富永拓実 柳原躍 寺嶋想

湖南団地北 大谷 八幡エイトマン 岩根西 岩根西 宝来坂 宝来坂 石部西 石部東 柑子袋 柑子袋 平松 中央 ルモン甲西 針 三雲 三雲

令和2年2月1日〜29日掲載申込分(敬称略)



山中正夫 95歳 谷修身 80歳 寺和子 86歳 谷ヨシエ 86歳 岡田広美 68歳 山本啓二 65歳 小林信男 91歳 福手喬一 79歳 清水勇 90歳 井上務与子 92歳 山戸賢三 95歳 雲敬子 72歳 雲妙感寺

お誕生日おめでとう

おくやみ申し上げます