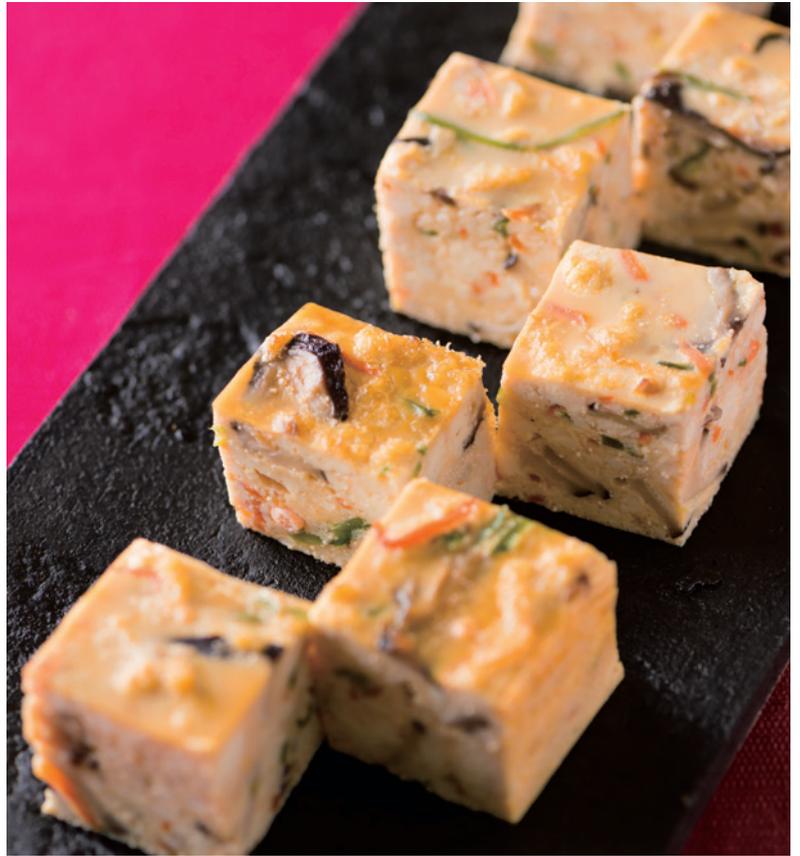


 おうちご飯レシピ

彩り鮮やか ぎせい豆腐

利恵先生からのワンポイント

- ★体のために毎日食べておきたい卵と豆腐は、さまざまな調理ができる食材。オーブンを使わずに蒸してもOK。
- ★卵焼き器で焼けば、香ばしさがアップします。
- ★具材を炒める時は、豆腐を細かくつぶすと切り分けた時に型崩れせず、断面もきれいに仕上がりますよ。



材料（4人分）

木綿豆腐	1丁 (300g)
シイタケ	4個
キノサヤ	10枚
ニンジン	3cm
ごま油	小さじ2
a) 砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
昆布だししょうゆ	大さじ1
卵	4個
タラコ	1腹

使用したMOA自然食品
 瑞祥もめんとうふ/ごま油/ミネラルシュガーマイルド/塩・海っこ/昆布だししょうゆ/平飼いの精卵

作り方

- ① 豆腐は耐熱容器に入れ、ラップをせずに600Wの電子レンジで3分加熱して水切りする。
- ② シイタケは石突きを切り落としたりかさ軸に分け、かさは薄切り、軸はみじん切りにする。筋を取ったキノサヤとニンジンを千切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱したらニンジンを、次にシイタケとキノサヤを炒める。最後に①を加えて細かくつぶしながら炒めていく。
- ④ ③の水気が飛んだら、a)で味付けして火を止める。
- ⑤ ボウルに割りほぐした卵と皮を取り除いたタラコを入れて混ぜる。④を加えてさらに混ぜ合わせる。
- ⑥ 耐熱容器にクッキングシートで作った型紙を敷き、⑤を流し入れる。
- ⑦ 湯を薄く張った天板に⑥を載せ、180℃のオーブンで20分焼く。
- ⑧ 型紙を外し、切り分けて器に盛る。



金丸 利恵 (かなまる・りえ)

おうちごはん研究家。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級（FLAネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（SCA認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。

<https://ouchi-gohan.net>