



ヘルシー
メニュー
Healthy menu

ちょっと工夫で! 脂質オフレシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生



1人分
エネルギー
242 kcal

1人分
食塩相当量
1.1g

1人分
脂質
14.2g

※写真はイメージです

豆腐を加えることでふんわり&脂質カット

豆腐の肉団子

豚肉に含まれるビタミンB1や、食欲増進効果のある生姜と黒酢などを組み合わせることで、スタミナアップや疲労回復に繋がる一品です。ひき肉の半分を豆腐に置き換えることで、たんぱく質量を減らさずに低脂肪になります。
また、油で揚げずに、フライパンで焼き上げることでよりさらに脂質量を減らすことができます。

脂質

豚ひき肉だけの場合 22.6g

ひき肉の半分を豆腐に置き換えた場合 8.4g オフ! 14.2g

材料(3人分)

豚ひき肉	150g	醤油	小さじ1	
木綿豆腐	150g	こめ油	大さじ1	
長ねぎ	80g	トマトケチャップ		
おろし生姜	小さじ2		大さじ4	
鶏がらスープの素(顆粒)			黒酢	大さじ2
	小さじ2		はちみつ	大さじ1

- 1 木綿豆腐は水気を切ってキッチンペーパーで包み、絞りながら崩します。長ねぎはみじん切りにし、50gは団子の中に、30gはトッピング用に分けておきます。
- 2 ボウルに1と豚ひき肉、おろし生姜、鶏がらスープの素、醤油を入れて混ぜ合わせます。粘りが出たら30gずつに分け、丸めてから真ん中を押して平らにします。
- 3 フライパンに米油をひいて熱し、2を両面焼いて火を通します。焼きあがったら一度取り出し、余分な油をキッチンペーパーでふき取り、Aを入れて煮立てます。
- 4 煮立ったら肉団子を戻し、タレを絡めます。
- 5 皿に盛り付け、1の残りの長ねぎを散らします。

ココがPOINT!

黒酢とはちみつを使った甘酢あんは、砂糖を使うよりもまろやかで深みのある味わいになります。豆腐が入る事で、肉団子がふんわりと仕上がります。

※日本食品標準成分表 2021年版(1訂)の栄養成分値を参考