豆腐のあんかけ丼

木綿豆腐でタンパク質・カルシウムのアップ！！

《栄養価：1人前》

エネルギー　436kcal　たんぱく質　16.5g
脂質　10.1g　塩分　1.4g
カルシウム　137mg

《材料　（2人分）》

木綿豆腐	200g
生椎茸	30g
鶏挽肉	40g
ごま油	適量
Aだし汁	100cc
Aみりん	小さじ1
A砂糖	小さじ1
Aしょうゆ	大さじ1
片栗粉	適量
水菜	40g
ご飯	300g

《作り方》

①生椎茸をスライス、水菜を2・3cmに切っておく。
②鍋にAの調味液を合わせて火にかける。
③鶏むね挽肉と生椎茸、食べやすい大きさにした木綿豆腐を②の中に入れる。
④③をひと煮たちさせ片栗粉でとろみをつける。
⑤最後に水菜とお好みでごま油を入れる。
⑥ご飯にかけて丼にする。
＊調味液を作らずにめんつゆでもOK