



いまどきのゆうどきを元気にする  
情報の幕の内弁当

放送 【総合】月～金 午後4:50～6:00

## 豆腐をごはんに見立てた、糖質大幅カットのがつつり丼飯！



### 材料(1人分)

#### 【材料A】

木綿豆腐	2/3丁(200g)
鶏むね肉	1/2枚(100g) ※もも肉でも可
たまねぎ	30g
溶き卵	1コ分 ※少し混ぜる程度で、混ぜりすぎないように注意
みつば	適量
かつおだし	100cc
薄口しょうゆ	大さじ1

みりん	大さじ1/2
塩	少々

### 作り方

1	木綿豆腐を清潔なタオルで包み、冷蔵庫で1～2時間寝かせる。
2	しっかり水分が抜けたらボウルに移し、ヘラでお好みの大きさまで崩せば“豆腐ごはん”の完成。
3	鶏むね肉は余分な脂や皮を取り除き、一口大に切る。全体に塩をふって10分間ほどおき、表面に出てきた水分をふいておく。
4	“豆腐ごはん”をどんぶりに盛りつけ、レンジで1～2分間ほど温めておく。

5	鍋にだし、たまねぎを入れ、火にかける。沸騰したら鶏肉を加え、アクを取りながら鶏肉に火を通す。
6	溶き卵を卵白から加え30秒ほど加熱する。次に黄身をまわしかけ、卵にさっと火を通したらみつばを加え、すぐに火を止める。
7	“豆腐ごはん”にかければ完成
※普通の親子丼＝糖質66.8グラム 糖質制限親子丼＝糖質9.7グラム	

## 問い合わせ先

◇管理栄養士

大柳珠美さん

## 糖質70%オフ 小麦粉を使わないお好み焼き



### 材料(1人分)

豚バラ肉 50g

オリーブ油 少々

### 【材料A】

木綿豆腐 1/3丁(100g)

卵 1コ

キャベツ(粗みじん切り) 50g

ピザ用とろけるチーズ 30g

干し桜えび 大さじ1(5g)

### 【材料B】

しょうゆ 大さじ1/2

お好み焼き用ソース 大さじ1/2

## 【材料C】

マヨネーズ、青のり、かつお節粉 各適量

## 作り方

1	生地を混ぜやすくするため、豆腐をペースト状に潰す。
2	Aをボウルに入れ、合わせて生地をつくっておく。豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
3	フライパンを熱しオリーブオイルで豚肉を炒める
4	豚肉の表面がカリッになったらAの生地を流し入れ、ふたをして蒸し焼きにする
5	両面が焼けたら皿に移し、Bを混ぜた特製のタレを塗る
6	Cをお好みで散らせば完成

## 問い合わせ先

◇管理栄養士

大柳珠美さん

## 視聴者の皆様へ

番組およびこのページは特定の製品・サービスを推奨するものではありません。製品・サービスの特性や使用上の制限、契約内容・条件などについては、各自におかれまして、メーカーや販売会社に十分ご確認ください。