cookpad
【かるしお®クッキング】

高野豆腐の鶏そぼろあん

材料 (5人分)

旭松食品
新あさひ豆腐減塩粉末調味料付5個入　5個

他社の同等製品平均 比
63% 減塩

水　分量通り

鶏むねミンチ　50g
すりおろししょうが　2g
酒　大さじ1

片栗粉　大さじ1.5
水　大さじ2
大葉・みょうが　お好みで

作り方

1. 新あさひ豆腐を、パッケージに記載通りの要領で炊く。
2. 高野豆腐がふっくら煮立ってきたら、鍋に鶏むねミンチ、酒、しょうがを加えてほぐし、煮立ったらアクをとる。
3. 水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止める。
4. 盛り付け、お好みで大葉・みょうがをのせる。

栄養価 (1人分)

エネルギー	155kcal	脂質	7.1g	カリウム	233mg
たんぱく質	11.1g	炭水化物	11.0g	食塩相当量	0.7g

かるしお® やさしくおいしく 国立循環器病研究センター 認定
このマークが目印！

かるしお®認定商品

「減塩」で「おいしい」製品を
国循が審査し、かるしお®認定基準を
満たした製品に対して、
かるしお®認定マークの表示が
認められています。

国循認定

レシピ作成・写真：国立循環器病研究センター　社会実装推進室（佐藤・松本）