



家族の健康ごはん

健康な体をつくる食事づくりのカギは、栄養バランス&減塩。
食材に含まれる栄養素の知識や上手な減塩のコツを身に付けつつ、
おいしく食べて健康になりましょう。

●料理制作・監修
岩崎啓子(管理栄養士)

撮影：原ヒデトシ
スタイリング：宮澤由香



えびと豆腐のチリソース炒め

豆腐がピリ辛感をマイルドに

1人分
エネルギー
208kcal
塩分 1.3g

材料(2人分)



えび	150g	トマトケチャップ	大さじ1と1/2
塩・こしょう	各少々	酢・しょうゆ	各小さじ1
しょうが汁	小さじ1/2	砂糖	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1と1/2	酒・水	各大さじ1
ピーマン	2個	ごま油	小さじ1/2
木綿豆腐	1/2丁(150g)		
にんにく	1/4かけ		
しょうが	1/2かけ		
長ねぎ	10cm		
サラダ油	小さじ2		
豆板醤	小さじ1/3		

作り方



- ① えびは背わたを取って殻をむき、背中側に半分ほどまで切り込みを入れて開く。片栗粉(分量外)をえび全体に振り入れて軽く混ぜた後、洗い流して水気を拭き、Aと混ぜ合わせる。
- ② ピーマンは乱切り、豆腐は水切りをしてひと口大に切り、にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①、ピーマンを入れて炒め、にんにく、しょうが、長ねぎ、豆板醤、豆腐を加えてさらに炒め、Bを加え混ぜ炒めて、仕上げにごま油を回し入れる。



栄養学メモ

豆腐

良質なたんぱく質、ビタミンB群が豊富です。また、大豆イソフラボンには、抗酸化作用があり、活性酸素を抑制する働きも期待できます。

減塩ワザ

香味野菜(にんにく・しょうが・長ねぎ)

にんにく、しょうが、長ねぎは、みじん切りにすると、より辛味が増します。香り高く辛味があるので、食塩量が少なくても味にアクセントがつけます。

Profile 岩崎啓子 いわさきけいこ

管理栄養士・料理研究家。栄養学に基づいたバランスのよい料理、手軽でおいしい、実践的な家庭料理に定評がある。雑誌、書籍、メニュー開発など幅広く活躍中。著書は『ゆる「糖質&塩分」オフ!おつまみおかず』『作りおきでカンタン!おいしい!やせごはん』(ともに、日本文芸社)など多数。

記事提供：
株式会社 社会保険出版社