

彩りあんかけ豆腐

プリン体の少ない豆腐を使った 1 品です。とろみをつけることであんが豆腐にからみ、最後までおいしくいただけます。調理に油を使っておらず、低カロリーの主菜として減量中の方にもおすすめです。寒い季節は温かくして、暑い季節は冷製どうぞ。



ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 10.4g 脂質 6.1g 炭水化物 11.9g

●材料 (2 人分)

・絹ごし豆腐	300g
・にんじん	1/4 本(50g)
・枝豆 (冷凍)	10 さや(40g)
・生しいたけ	2 個
・水	150mL
・めんつゆ (3 倍濃縮)	大さじ 1.5
・片栗粉 (同量の水で溶く)	小さじ 2

●作り方

- ① にんじんは洗って皮をむき千切りにします。枝豆は解凍してさやから豆をはずします。生しいたけは軸を取りスライスします。
- ② 小鍋に水、めんつゆ、①の具材を入れて中火で加熱し、豆腐をスプーンで適当な大きさにすくいながら加えます。
- ③ 火が通ったら水溶き片栗粉を加え、豆腐が崩れないようにゆっくり混ぜます。
- ④ とろみがついたら火を止めてできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。