

彩り野菜のあんかけ豆腐

軟らかい野菜を使うと、食べやすいあんになります。噛む力にあわせて、野菜の大きさを変えましょう。体づくりに必要なたんぱく質もとれて、とろみがあるので、飲み込む力に不安がある方でも食べやすい形態です。



ひとり分あたりの 栄養価

129
kcal

塩分
0.9
g

たんぱく質 8.8g 脂質 6.7g 炭水化物 7.1g

●材料（2人分）

・絹ごし豆腐	200g
・ブロッコリーのつぼみ部分	10g
・にんじん	20g
・おろししょうが	小さじ 1
・溶き卵	1 個
・水溶き片栗粉	小さじ 3
(水 : 片栗粉 = 1 : 1)	

<A 調味料>

・水	200mL
・和風だしの素	小さじ 1
・みりん	小さじ 1

<B 調味料>

・濃口しょうゆ	小さじ 1/2
・ごま油	小さじ 1/2

作り方

- ① ブロッコリーはつぼみの部分を切り落としてみじん切りにし、にんじんは皮をむいてすりおろします。豆腐はおもしをのせて常温に戻し、よく水切りをします。
- ② 鍋に調味料 A と①の野菜とおろししょうがを加え、中火にかけて蓋をし、ブロッコリーがスプーンで潰せる程度まで軟らかく煮ます。煮詰まった場合は、具がかぶる程度の水を加えます。
- ③ 弱火におとして水溶き片栗粉でとろみをつけ、再び沸騰したら溶き卵を少しずつ加えます。
- ④ 卵が加熱されたら、とんかつソース程度のとろみになるまで混ぜながら煮ます。調味料 B を加えて混ぜ、火からおろします。
- ⑤ 豆腐をお皿に盛り付け、食べる直前にあんをかけてできあがり。（補足：食べる時は、豆腐を全てスプーンで小さく切ってあんをよく混ぜると飲み込みやすいです。）

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局