

【簡単ヘルシー揚げ出し豆腐】レシピ

【材 料 (2人分)】

厚揚げ(絹揚げ)	300g (2枚)
しめじ	60g
人参	20g
長ネギ	20g
かにかま	2本
冷凍オクラ(きざみ)	50g
めんつゆ	20cc
片栗粉	2g
おろししょうが	6g
ごま油	小さじ1



栄養価<1人分>

エネルギー	236kcal	たんぱく質	15.1g
脂 質	14.1g	食塩相当量	1.3g

温かい食べ物は
うれしい!



【作り方】

- ① 絹揚げは、ペーパータオルで油分と水分を拭く。
- ② 人参はいちょう切り、長ネギは小口切り、しめじは石づき部分を切り手で小房に分ける。かにかまもほぐしておく。
- ③ 鍋に冷凍オクラ以外の材料を入れ、材料が被るぐらいまで水を入れて煮る。
- ④ ③に火が通ったら冷凍オクラを入れ温まったら、めんつゆを入れ、濃ければ水を足し、味を調整してから水溶き片栗粉で薄いとろみをつける。
- ⑤ 絹揚げは1枚を6等分に切り、フライパンで表面にこんがり焼き色がつく程度まで焼く。
- ⑥ 皿に⑤を盛りつけて④をかけ、ごま油を垂らし、おろししょうがをのせる。

～ポイント～

- ・柔らかい絹揚げを使い、揚げる手間を省き、揚げずに焼くことでカロリーを抑えました。
- ・たくさんの野菜を使うことで食物繊維もたっぷり、食べ応えもアップしました。
- ・他の野菜、ごぼうやレンコン、ピーマンや玉ねぎなどを使っても美味しく出来ます。
- ・彩りもきれいで、ボリュームたっぷりの主菜になります。
- ・とろみがあるので、冬にぴったりのあったかメニューです。