

やきつべ減塩長寿食レシピ

「揚げ豆腐～きのこあんかけ～」



エネルギー
260Kcal



たんぱく質
12.9g



脂肪
17.5g



塩分
1.3g



● 材料 (4人分)

- ・木綿豆腐 2丁
- ・小麦粉 適宜
- ・揚げ油 適宜
- ・生しいたけ 小6個
- ・えのき 40g
- ・ニンジン 40g
- ・絹さや 4枚

- A (
- だし汁 1/2カップ
 - 醤油 大さじ2弱
 - 砂糖 大さじ1
 - ・片栗粉 小さじ1 (水小さじ2で溶く)

❖ 作り方

- 1 豆腐は水切りをする。生しいたけは薄切り、えのきは2～3cmの長さに、ニンジン千切りにする。絹さやはさつと茹でて斜め半分に切る。
- 2 水切りした豆腐は1丁を4つに切り、小麦粉を付け、180度の揚げ油でゆっくり揚げ、油をきる。
- 3 鍋にAを入れ火にかける。沸いてきたら生しいたけ、えのき、ニンジンを加えてさつと火を通し、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 4 揚げ豆腐に③のあんをかけ、絹さやを盛る。

★ワンポイントアドバイス

- *とろみのついたあんが揚げ豆腐によく絡み、少ない塩分でもおいしく食べられます。
- *揚げ物の手間を省きたい場合は、揚げ豆腐のかわりに市販の厚揚げの表面をカリッと焼いて代用してみてください。



URL <http://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>
 その他のレシピはホームページでも公開中
 焼津市立総合病院 栄養科

