

体を温めるメニュー

揚げだし豆腐とかぶのすり流し

生姜に含まれる辛味成分の「ジンゲロール」は、加熱すると「ショウガオール」に変化します。燃焼効果を高め熱を作り出すと共に血流促進を行い、体を芯から温めます。

<主な材料・4人分>

| | |
|---------|--------|
| 木綿豆腐 | 1丁 |
| 揚げ油 | 適量 |
| かぶ（葉つき） | 2個 |
| しめじ | 1/2パック |
| だし汁 | 1カップ |
| うす口しょうゆ | 大さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| おろししょうが | 小さじ1 |
| ゆず | 適量 |
| 片栗粉 | 適量 |



<作り方>

- ① 木綿豆腐は耐熱皿にのせ、ラップをせずに電子レンジで約5分加熱し、しっかり水気をきる。8等分に切る。
- ② 揚げ油を170℃に熱し、①の豆腐に片栗粉をまぶし、表面がきつね色になるまで揚げる。
- ③ かぶは皮をむいてすりおろし、ざるにあけて自然に水けをきる。かぶの葉は粗みじん切りにし、塩をふり、絞っておく。しめじは小房に分ける。
- ④ 鍋にだし汁を入れて火にかけて、沸騰したらうす口しょうゆと塩を加えて混ぜる。しめじを入れてさっと煮る。水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら、すりおろしたかぶとおろし生姜を加え、さっと煮る。
- ⑤ 器に②を入れ、④の汁をかけ、③のかぶの葉とせん切りした柚子を飾る。

エネルギー 121 kcal、たんぱく質 5.8 g、塩分 1.2 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)