

夏の茶巾豆腐

良質な植物性タンパク質が豊富な豆腐は、消化吸収がよく、コレステロール低下作用や老化防止が期待される、積極的に摂りたい食材です。

材料（4人分）

木綿豆腐	1丁
鶏ひき肉	150g
枝豆むき身	40g
人参	10g
ひじき（乾燥）	小さじ2
みょうが	2本
大葉	2枚
片栗粉	大さじ2
塩	小さじ1/2

《あん》

●だし汁	300ml
●塩	小さじ1/3
●みりん	小さじ2
●しょうゆ	少々
●生姜のしぼり汁	小さじ1
水溶き片栗粉	適量



作り方

- ① ザルにキッチンペーパーをひき、豆腐を崩しながら入れ、絞って軽く水切りする。
- ② ひじきは戻して、茹でこぼす。人参は千切りする。みょうがは縦に千切り、大葉も千切りし合わせておく。
- ③ ボウルに①、②のひじき、鶏ひき肉、人参、枝豆、片栗粉、塩を加えムラなく混ぜ合わせ4等分にする。
- ④ 茶碗にラップを広げ、③の1/4を乗せて絞って包み、輪ゴムで止める。1個につき、600Wの電子レンジに2分かけ火を通し粗熱をとる。
- ⑤ 鍋にあんの●印を入れ煮たて、水とき片栗粉でとじる。
- ⑥ 器に④を盛り、⑤のあんをかけ、②のみょうがと大葉をあしらう。

1人分栄養価

エネルギー	169kcal
蛋白質	13.5g
塩分	1.2g