

豆腐入りれんこん饅頭

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・2人分>

れんこん	150g	
木綿豆腐	100g	
酒	大さじ 1	} A
塩	ひとつまみ	
片栗粉	大さじ 2	
小えび (乾燥)	大さじ 1	
ひじき (戻しておく)	大さじ 1/2	



酒	大さじ 1	} B
みりん	大さじ 1	
砂糖	小さじ 1	
塩	小さじ 1/3	
しょうゆ	小さじ 1/2	
和風だし	150cc	

しょうが	1片
細ねぎ(刻み)	適量
糸唐辛子	適量
揚げ油	適量

<作り方>

- ① 木綿豆腐は電子レンジ 500W で 2 分程度加熱し、水を切っておく。
- ② れんこんはすりおろす。ボウルにれんこんのすりおろし 2/3 量(100g)、小えび以外の A を入れて、なめらかになるまで混ぜる。最後に小えびを加えて混ぜ、4 等分にする。
- ③ 170 度の油で色よく揚げる。
- ④ B のあんを小鍋に入れて、煮立たせる。残りのれんこんのすりおろし 1/3 量とすりおろしたしょうがを最後に加え、とろみがつくまで混ぜながら加熱する
- ⑤ 器に③をのせ、④のあんをかけ、細ねぎと糸唐辛子をちらす。

エネルギー 210 kcal 蛋白質 6.7 g 塩分 1.4 g