

10月のレシピ

【主菜&副菜】野菜50g

【1人分栄養価】 エネルギー152kcal
たんぱく質8.3g 食塩相当量1.0g

あげだし豆腐～なめこあんかけ～



材料【4人分】

木綿豆腐	1丁(400g)	なめこ	1袋(80g)
片栗粉	適量	小松菜	1袋(200g)
油	小さじ4	醤油	小さじ4
		みりん	小さじ4
		砂糖	小さじ1
		水	大さじ4

【作り方】

①豆腐は8等分に切る。



②耐熱皿に並べ、電子レンジ(500W)で2分加熱する。(水分が出てくる)

③あんの準備をする。小松菜は3cm程度の長さに切る。なめこはさっと洗って水気をきる。



④鍋に調味料を量って入れ、小松菜の茎の部分と一緒に煮る。茎に火が通ったら、葉となめこを入れてとろみが出るまで煮る。

⑤豆腐から出てきた水分をキッチンペーパーで吸った後、片栗粉をまぶす。片栗粉はお椀などに入れて振ると簡単。



⑥油をしいたフライパンに並べ、両面をこんがり焼く。

⑦⑥を器にもり、④のあんをかける。



町内でも生産されているなめこ！なめこのぬめりは水溶性食物繊維でお腹の調子を整えます。