

3月 食セミナーレシピ



【 炒り豆腐 】

(1人分あたり 199kcal 塩分 1.0g)

(材料 4人分)

木綿豆腐 400g
玉ねぎ 120g
人参 80g
菜の花 100g
干しいたけスライス 5g
ベーコン 60g
ごま油 小さじ1
卵 1個

☆

☆	}	干しいたけの戻し汁	大さじ2
		醤油	大さじ1
		みりん	小さじ1
		砂糖	小さじ1

<作り方>

- ① 玉ねぎはくし型切り、人参は短冊切りにする。干しいたけは水でもどす。菜の花は熱湯でさっと茹で、水にさらして水気をしぼり、3cm長さに切る。ベーコンは1cm幅に切る。豆腐はレンジに1分半ほどかけて、水切りしておく。
- ② フライパンで油を熱し、玉ねぎと人参、ベーコンを炒める。火が通ったら豆腐を加え、木べらでくずしながら、水気をとばし水分が少なくなったら、☆を加える。
- ③ 味が全体になじんだら、溶き卵を加えて混ぜたら出来上がり。



【 かぼちゃとごぼうの甘辛和え 】

(1人分あたり 61kcal 塩分 0.3g)

(材料 4人分)

かぼちゃ 250g
ごぼう 60g
☆

☆	}	片栗粉	小さじ1
		醤油	大さじ1/2
		砂糖	小さじ1/2
		みりん	大さじ1

ごま 少々

<作り方>

- ① かぼちゃは一口大に切る。ごぼうはななめに薄切りにして軽く水にさらす。
- ② フライパンにかぼちゃとごぼうを入れ、かぼちゃが半分浸かるくらいの水を入れて、中火にかけて蒸し煮する。火が通ったら、水分をとばす。
- ③ フライパンに☆を煮立たせて、ごぼうと、かぼちゃを軽く和えてごまをふって出来上がり。



Point!

炒り豆腐は炒め煮のひとつですが、最後に汁がなくなるように仕上げるのがポイントです。最後に卵を落として炒めると、卵が余分な水分を包み込んでくれて熱凝固するので、水っぽさのない、炒り豆腐ができます。

ベーコンを加え、うま味と塩加減がマッチした洋風な炒り豆腐をお楽しみください☆