



● <豆腐の和風ステーキ ~鶏そぼろだしあんかけ~>

材料食材(4人分)／

地豆腐(もめん)1丁(350g)、鶏むねひき肉100g、小ねぎ適量

調味料／

片栗粉適量、油適量、

鶏そぼろだしあん【だし汁(だし名人)1カップ(200ml)、

うすくちしょうゆ小さじ2、みりん小さじ2、

水溶き片栗粉(目安:片栗粉大さじ1、水大さじ2)、塩適宜)、

おろししょうが適宜

<作り方>

- 豆腐は厚さを半分にしてから縦半分に切り分け、キッチンペーパーで包みバットや平皿などをのせて5分ほど軽く水きりをする。
- ①の豆腐に片栗粉をまぶしつける。熱したフライパンに多めの油を加え、豆腐を入れて中火で両面に焼き色がつくまで焼きつける。
- だし汁を沸騰させ、鶏ひき肉をほぐしながら加えて煮汁が透き通るまで肉に火を通す。アクを取り除き、しょうゆ、みりんを加える。水溶き片栗粉でとろみをつけ、塩で味を調える。
- 皿に豆腐を盛り、③のあんをかける。小口切りにしたねぎを散らし、お好みでおろししょうがを添える。

* 素材の味を生かしたやさしい味の豆腐ステーキです。だしのうま味と鶏ひき肉のうま味で薄味でもおいしいあんに仕上がります。

● <里芋と生姜の金平風>

材料食材(4人分)／

里芋5~6個(300g)、にんじん1/3本(50g)、水菜小1把(50g)、

しょうがスライス3~4枚、

調味料／

油大さじ1、鶏がらスープの素小さじ1/2、しょうゆ大さじ1、

みりん大さじ1、砂糖大さじ1弱、水大さじ2、いり白ごま適量

<作り方>

- 里芋は皮をむいて細切り、にんじんはせん切りにする。
- 水菜は5センチ長さに切る。
- しょうがはせん切りにする。
- フライパンに油、しょうがを入れて弱火で炒める。
- ④に①の里芋とにんじんを加え、全体に油が回るまで中火で炒める。
- ⑤に鶏がらスープの素、しょうゆ、みりん、砂糖、水を加えて、野菜に火が通るまで炒める。
- 火を止めて、水菜を加えてサッと混ぜ合わせて仕上げる。
- 皿に盛り、ごまを散らす。

* 里芋は炒めても美味しくいただけます。里芋は火を通しすぎず、食感が残る程度に仕上げるのがおすすめです。

● <根菜たっぷりコクまる味噌汁>

材料食材(4人分)／

さつまいも1/2本(100g)、れんこん50g、大根約3センチ(100g)、

にんじん1/3本(50g)、ばたねりこんにやく1/4枚(50g)、

油揚げ1枚、長ねぎ10センチ大、

調味料／

だし汁(だし名人)3カップ(600ml)、みそ大さじ2、

ピーナツペースト(無糖)小さじ2~

<作り方>

- さつまいもはよく洗って皮つきのまま7ミリ幅程度の半月切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- れんこんは薄めのいちよう切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- 大根とにんじんは3~4ミリのいちよう切りにする。
- こんにやくは軽く下ゆでしてから、5ミリ幅程度の食べやすい大きさに切る。
- 油揚げは熱湯をぐらしてから、細切りにする。
- 長ねぎは斜め薄切りにする。
- 鍋にだし汁と①~⑤を入れて沸騰させ、アクを除いてから野菜がやわらかくなるまでフタをして約10分弱めの火加減で煮る。
- みそを溶き入れてねぎを加え、仕上げにピーナツペーストを溶き入れて仕上げる。

* 野菜たっぷりのみそ汁にピーナツペーストを加えてコクを出し、薄めの味付けでも美味しくまるやかに仕上げます。

【簡単レシピ】 ● <ピーナツたれ豆腐>

材料食材(4人分)／

地豆腐(もめん)1丁(350g)、

ピーナツたれ【ピーナツペースト(無糖)小さじ4、

めんつゆ(3倍濃縮)小さじ4]

調味料／

<作り方>

- 豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ピーナツペーストとめんつゆを混ぜわせ、豆腐にかけていただく。

ピーナツたれは、野菜にかけたり、和えたりしても美味しくいただけます。

SV・栄養価 (1人分)	ごはん	豆腐の和風ステーキ ~鶏そぼろだしあんかけ~	里芋と生姜の金平風	根菜たっぷりコクまる味噌汁	梨	(計)
SV	主食: 1.5	主菜: 2	副菜: 1	副菜: 1	果物: 1	
エネルギー (kcal)	252	214	113	100	56	735.0
たんぱく質 (g)	3.8	11.1	2.3	3.8	0.4	21.4
脂質 (g)	0.5	14.0	4.7	3.3	0.1	22.6
炭水化物 (g)	55.7	9.2	15.3	14.4	14.7	109.3
塩分相当量 (g)	0.0	0.9	0.9	1.3	0.0	3.1

