



健康スペシャルクッキング

もんべつ天使のレシピ!

平成25年6月23日(日)

豆腐ステーキのじゃがいもカレー風味あんかけ



■材料 (4人分)

じゃがいも	150g (細切り)	
ホタテ貝柱	5個 (4等分に切る)	
ニラ	1/2束 (4cm)	
豆腐	1丁 (300g)	
にんにくすりおろし	1かけ分	
バター	10g	
塩・あらびき黒こしょう	少々	
薄力粉	適量	
水溶性片栗粉 (片栗粉、水)	各大さじ1と1/2	
酒	大さじ1	
A	水	300ml
	鶏ガラスープの素	小さじ1
	中濃ソース	大さじ1
	カレー粉	小さじ1
	しょうがすりおろし	小さじ1

■作り方

- ① 豆腐は、ペーパータオルで包んで耐熱皿にのせ、レンジで2分30秒加熱し、水切りをする。
- ② 豆腐を12等分に切り、にんにくと塩・こしょう少々をまぶし、さらに薄力粉で薄くまぶす。
- ③ フライパンにバターをいれ弱火で熱し、②を並べ、こんがり両面焼き、器に取り出す。
- ④ ③のフライパンにじゃがいもを入れサッと炒めたら、ホタテ・酒を入れ、白っぽくなるまで炒め、Aをすべて加える。
- ⑤ フツフツとしてきたら、ニラを加え、よく溶いた水溶性片栗粉を入れ、とろみをつける。
(味が薄ければ、塩・こしょうで味をととのえる。)
- ⑥ ③の豆腐にかける。

エネルギー:155kcal たんぱく質:12.9g 脂質:5.4g カルシウム:106mg 食物繊維:1.5g 塩分:0.7g



かぶと甘栗の中華風クリーム煮



■材料(4人分)

かぶ	3個 (1個80g)
かぶの茎	適量
干し桜えび	6g (みじん切り)
むき甘栗	60g
牛乳	200ml
鶏がらスープの素	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
しょうがすりおろし	1かけ分
塩・こしょう	少々
牛乳溶き片栗粉 (片栗粉、牛乳)	各大さじ1

■作り方

- ① かぶの皮をむき、小さめの一口大に切る。
- ② 鍋にかぶ、牛乳、鶏がらスープの素、桜えびを入れて火にかけ、沸騰したら弱火で5分ほど煮る。
- ③ よく溶いた牛乳溶き片栗粉を加え、とろみをつけ、甘栗、かぶの茎を入れ、かぶがやわらかくなったら、ごま油・塩・こしょうで味をととのえる。

エネルギー:97kcal たんぱく質:3.9g 脂質:2.8g カルシウム:107mg 食物繊維:2.1g 塩分:0.2g



ミルク味噌スープ

■材料(4人分)

ツナ缶	1缶 (70g) 油をきる
長ネギ	1本 (斜め薄切り)
とうもろこし	1/2本分
みそ	約大さじ2
水	300ml
牛乳	300ml

■作り方

- ① 鍋に水・ツナ缶・長ネギ・とうもろこし・水を入れ火にかけ沸騰したら、牛乳を加え、みそを溶く。

エネルギー:141kcal たんぱく質:7.2g 脂質:7.4g カルシウム:95mg 食物繊維:1.5g 塩分:0.9g