



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