

リーフレタスの和風あんかけ



栄養価(1人分)

エネルギー 127kcal、たんぱく質 11.3g

脂質 5.3g、食塩相当量 1.2g

材料(2人分)

リーフレタス	100g	■片栗粉	5g
かにかま	30g	■水	12g
干椎茸	2g	生姜	2g
絹ごし豆腐	150g×2個		
◎カツオ風味だしの素	1g		
◎干椎茸の戻し汁+水	150ml		
しょうゆ	9g		
みりん	6g		

作り方

- リーフレタスは2cm幅のザク切り、生姜はすりおろす。
干椎茸はぬるま湯で戻し、軸を取り除いてせん切りに切る。
かにかまは、細かく裂く。
絹ごし豆腐は、沸かした湯に入れて温める。
■の片栗粉と水を合わせて水溶き片栗粉を作る。
- 鍋にかにかま、干椎茸、カツオ風味だしの素、干椎茸の戻し汁+水、しょうゆ、みりんを入れて煮立てる。
ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、リーフレタスを加えたら火を止めてサッと混ぜ合わせる。
- 温めた豆腐を器に盛り、2のあんをかけ生姜を添える。

作成:神奈川県立保健福祉大学 栄養サポートセンター
〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1
TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養情報
レシピ
←