

健康レシピ

変わり豆腐のあんかけ



【材料 2人分】

豆腐	…300g
人参	…20g
あさつき	…30g
卵白	…1個
塩・こしょう	…少々
☆濃縮めんつゆ	…20cc
☆水	…80cc
★片栗粉	…小さじ1と1/2
★水	…20cc
カニ風味蒲鉾	…2本
ブロッコリー	…少量

作り方

- ① 豆腐を耐熱皿にのせ、電子レンジで800W・3分加熱する。加熱後は熱いので火傷に注意!!
その後、キッチンペーパーで包み、60分ほど重しを置いて水気を切る。
- ② 下茹でをした人参とあさつきはみじん切りにする。
- ③ 卵白はホイッパーでほぐし、豆腐も加えてなめらかになるように混ぜる。切った野菜を加え、塩・こしょうで味を調える
- ④ 4等分にしてラップで包み、電子レンジで800W 2分加熱する。ラップをはがし、お皿に盛る。
- ⑤ ☆をあわせて鍋で温め、★を加えてとろみをつける。細かく切ったカニ風味蒲鉾を加え混ぜ、④の上からかける。
- ⑥ 彩りでブロッコリーを添えたら完成♪

豆腐の豆知識

豆腐は、たんぱく質や脂質など体の基礎的な栄養素のみでなく、体を調節して健康を維持増進させる食品「機能性食品」としても注目されています。更年期障害や骨粗鬆症を予防する効果のあるイソフラボンや、抗酸化作用が強く、老化を促進させる活性酸素の働きを抑えるサポニンなどさまざまな機能性成分があると言われています。

戸塚共立第2病院 栄養科 赤田真佐子